ROCZNIK XI LIPIEC-SIERPIEŃ-WRZESIEŃ ZESZ. 7—9

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU. W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN SEKCJI W. F. I H. SZK. PRZY T. N. S. W., STUDJUM WYCH. FIZ. UNIW. POZN., JEDEN Z ORGANÓW NAUK. TOWARZ. PEDAGOG., POL. ZW. SOKOLEGO, ZW. HARCERSTWA POLSKIEGO, ZJEDN. MŁODZ. POL., POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCH. FIZYCZ. I PRZYSP. WOJSK., KURATORJA OKRĘGÓW SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: WIZYT. W. SIKORSKI, POZNAŃ, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 8. PART.

Dr. med. Henryk Szczodrowski.

Wychowanie płciowe młodzieży*).

Zagadnienie wychowania płciowego wogóle, jest chyba tak stare, jak ludzkość. Odkąd bowiem człowiek począł bytować życiem zbiorowem, zagadnienie owo już wtedy — w pierwocinach wzajemnego współżycia ludzkiego — musiało być niewątpliwie stawiane, i snując się po przez wszystkie czasy, przybierało w kulturalnym postępie ludzkości różne kształty „przez tłumienie i uwznioślanie popędu płciowego", jak chce Freud, lub przez stopniowe doskonalenie się natury ludzkiej, jak mówią inni.

A przecież mimo tylutysiącznego doświadczenia zagadnienie to jest wciąż wiecznie nowe. I choć dotyka ono jednym skrzydłem zamierzchłej przeszłości, wciąż uderza drugiem o najnowszą teraźniejszość. W ostatecznym wyniku, teoretycznie rzecz biorąc, winniśmy, zdaje się, mieć w tej dziedzinie bezmiar doświadczenia z nakazem moralnym unikania błędów, faktycznie wskutek niedostatecznego wykształcenia charakteru i woli stale upadamy.

A wynika to stąd, że kwestja popędu płciowego w świecie ludzkim to zagadnienie również i moralne. I choć istnieje nierozumna tendencja, by stosunki między płciami postawić poza

*) Odczyt wygłoszony w dniu 20 marca 1930 r. dla lekarzy szkolnych w Warszawie w lokalu Ministerjum Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego.

granicą dobra i zła „dla przywrócenia, jak to się mówi, naturze należnego prawa", to przecież nie ulega najmniejszej wątpliwości, że dziedzina ta i nadal pozostawać będzie tam, gdzie jest kultura, również i zagadnieniem moralnem, podlegającem obyczajowi i sumieniu ludzkiemu.

Tutaj bowiem, jak mówi Foerster — najtęższy może ze współczesnych myślicieli w tej dziedzinie — człowiek styka się najgłębiej z życiem i jego tragizmem. Tutaj szaleje najnamiętniej walka między zwierzęciem, a człowiekiem. Tutaj człowiek cierpi najcięższe wyrzuty sumienia. Tutaj też osiąga on najwyższe triumfy samozaparcia i wyzwolenia.

Popęd bowiem płciowy jest jednym z najsilniejszych popędów. Niektórzy nawet, jak naprzykład Spencer, uważają go za popęd najsilniejszy. A ta jego siła wynika zarówno z potrzeb fizycznych człowieka, jakoteż z konieczności utrzymania gatunku. I dlatego to zaprzęgnięty do służby fizycznej gatunkowi pcha ów popęd płcie ku sobie z żywiołową siłą przez pociągające ułudy i trudne do przezwyciężenia ponęty.

Lecz jeśli tak jest, to z naciskiem podnieść należy, że nieopanowanie jednostki w dziedzinie płciowej z reguły ściśle się łączy ze szkodą dla ogółu, najpierw przez to, że owa przemożna siła popędu płciowego służy rozmnażaniu się gatunku, powtóre dlatego, że owe nieopanowanie sprowadza bardzo często choroby, wpływające na zwyrodnienie rasy i wyludnienie kraju, — dalej i przez to, że jednostka pod względem płciowym nieopanowana zazwyczaj przekazuje swą słabość moralną dzieciom, boć tylko dobry przykład wychowuje, — a wreszcie i wskutek tego, że rozwięzłość płciowa stwarza cały szereg tragicznych konfliktów życiowych, przynoszących w bilansie społecznym duże szkody, nie mówiąc już o tem, że zasadniczym warunkiem i wartością wszelkiego współżycia społecznego jest umiejętność panowania nad chwilową podnietą i podporządkowywanie się dobru ogólnemu. A że żadna może dziedzina życia ludzkiego nie sprowadza tyle szkody na społeczeństwo, co nieopanowanie w dziedzinie płciowej, stąd też słuszną jest samoobrona społeczeństwa przez nakładanie piętna za łamanie nakazów moralnych w zakresie płciowym, jakoteż zrozumiałem jest dążenie, by młodzież już w wieku szkolnym przygotować do stawienia

czoła niebezpieczeństwom, wynikającym z nieopanowania popędu płciowego.

Kiedy i w jakim wieku dziecka należy z punktu widzenia wychowawczego zwracać uwagę na popęd płciowy, trudno jest znaleźć na to miernik ścisły. Wszelako wiek ludzki z punktu widzenia rozwoju popędu płciowego, zazwyczaj dzielimy na pewne okresy.

1. Okres dziecięctwa, trwający zazwyczaj u dziewcząt do 12—13 roku życia, u chłopców do 14 roku życia.
2. Okres dojrzewania, pokwitania lub okres przejściowy u dziewcząt mniej więcej do 15 roku życia, u chłopców do 18 roku życia, zakończony osiągnięciem dojrzałości płciowej zarówno w sferze narządów płciowych, jakoteż w wykształceniu drugorzędnych cech płciowych.
3. Okres młodzieńczy, trwający do 20—24 roku życia z ostatecznem stopniowem przejściem w wiek pod względem płciowym dojrzały.

Właściwie mówiąc — w warunkach prawidłowych — popęd płciowy wybija się na czoło zagadnień życiowych dopiero w okresie pokwitania. A w okresie dziecięctwa nie stanowi on zasadniczej cechy charakteru dziecka. Jeśli zaś występuje, to jako zjawisko z reguły patalogiczne. Trzeba jednak wyróżnić z punktu widzenia rozwoju popędu płciowego również okres dziecięctwa, ze względu na opinję i badania psychoanalityków, którzy nawet w okresie niemowlęctwa widzą przejawy płciowości w postaci tak zwanego autoerotyzmu — to znaczy, że dziecko jest jeszcze samo dla siebie przedmiotem pobudzeń płciowych — jakoteż w postaci popędów cząstkowych, umiejscowionych w tak zwanych sferach erogenetycznych, do których należą wargi ust i odbytnica, lecz może tę czynność spełniać każde inne miejsce skóry, stając się sferą erogenetyczną, przypuśćmy, przez łechtanie. Psychoanalitycy spostrzegali nawet onanię niemowlęcą.

W okresie dziecięcym popęd płciowy ma również charakter przeważnie autoerotyczny, choć mogą się zjawiać popędy nowe, jak sadyzm i masochizm, jako popędy sobie przeciwne, a także ekshibicjonizm czyli popęd do obnażania i ukazywania części płciowych, jak również do ich oglądania. Z rozwojem świado-

mości dziecka może się zjawić tak zwany narcyzm czyli rozkochanie się w sobie... Wreszcie dochodzi nawet do uczuć, związanych z wyborem przedmiotu miłości. Dotyczy to osób z bliskiego otoczenia dziecka, jak rówieśnicy, siostry, bracia, pielęgniarki, a szczególnie rodzice.

Przyczem owa sympatja i przywiązanie do wspomnianych osób według Freuda również są zabarwione płciowością. Miłość wyłączną córki do ojca lub syna do matki psychoanalitycy nazywają zespołem Edypowym na wzór stosunku — Sofoklesowego Edypa do własnej matki.

W tym czasie dzieci również mają swoje własne teorje i fantazje płciowe, dotyczące przychodzenia na świat innych dzieci, roli prącia, istoty małżeństwa i t. p., nie mówiąc już o fakcie masturbacji, zdarzającej się już w tym wieku.

Zaznaczyć tu należy, że Freud określa uczucia płciowe wyrazem „libido" i nadaje temu pojęciu szersze znaczenie, to jest charakteryzuje je „jako zsumowanie wszystkich popędów i dążeń, które wypływają z różnorakich zmysłowo płciowych i psychopłciowych wzruszeń i ich uwznioślonych przekształceń".

Podałem poglądy psychoanalityków na objawy płciowości w okresie niemowlęctwa i dziecięctwa nie dlatego, ażeby je uważać za ścisłe.

Szereg poważnych badaczy tej miary, co Heller, Foerster, Stern i inni zarzucają poglądom psychoanalityków „panseksualizm", a najważniejsza rzecz, że spostrzeżenia i fakty, stwierdzone u dzieci psychopatycznych, przenoszą psychoanalitycy na dzieci normalne.

Faktem bowiem jest, co podnoszą różni autorzy, że w bardzo wielu przypadkach zarówno u chłopców, jakoteż i dziewcząt, a szczególnie u dziewcząt nie daje się spostrzegać żadnych przejawów popędu płciowego aż do okresu pokwitania. Jeśli więc przytoczyłem poglądy psychoanalityków na wczesne przejawy płciowości u dzieci, to przez to chciałbym tylko podkreślić, że w każdym zespole dziecięcym mogą się znaleźć dzieci pod względem płciowym psychopatyczne, do których i wychowawca i lekarz szkolny muszą się odpowiednio ustosunkować ze względu na dobro zarówno tych psychopatycznych dzieci, jakoteż i ich towarzyszy, pozostających z nimi we współżyciu.

Wszelako uwzględniając nawet fakt zjawiania się objawów wczesnej płciowości u dzieci psychopatycznych nie wolno nam zaniedbywać pracy nad dziećmi normalnymi w kierunku uzbrojenia ich woli i charakteru na ów okres życia, kiedy popęd płciowy ogarnie je żywiołowo, jak płomień.

I tu przedewszystkiem należy usuwać wszystkie te czynniki, któreby mogły ów popęd płciowy przedwcześnie budzić.

A więc na pierwszem miejscu należy wymienić nadmierną czułość najbliższego otoczenia dziecka — ciągłe całowanie, nieustanne uściski, różne wyszukane pieszczoty, jak łechtanie, branie dzieci przez rodziców na pieszczoty do łóżka i t. p. Czynniki te nietylko przedwcześnie mogą rozbudzać płciowość, ale, co gorsza, osłabiają najtęższe środki do walki z nią — wolę i charakter.

Powtóre winno się usuwać czynniki zewnętrzne w postaci niesumiennych sług, złych towarzyszy, oraz wszelkich okoliczności i podniet, pobudzających w dziecku wyobraźnię w kierunku płciowym. Dalej trzeba w dzieci wszczepiać całkowitą wstrzemięźliwość względem napojów wyskokowych i tytoniu, które tak bardzo szkodzą zdrowiu i osłabiają wolę. Wreszcie nie należy naprawiać błędów dziecięcych przez budzenie w dziecku strachu przed karą i stosować kary chłosty, co może działać podniecająco na sferę płciową.

Wogóle, jeśli chodzi o wychowanie płciowe młodzieży, to wychowawca rozporządza całym szeregiem mniej lub więcej skutecznych środków, byleby tylko były one odpowiednio użyte i dostosowane do osobowości dziecka, co jest rzeczą niesłychanie ważną i z czem trzeba się bardzo liczyć nawet wtedy, gdy mamy do czynienia li tylko z normalnymi dziećmi, nie mówiąc już o osobnikach psychopatycznych. I tutaj trzeba przyznać rację psychoanalitykom — mimo niedoskonałości ich teorji — że w tłumieniu niekulturalnych popędów — tak wielką każą zwracać uwagę na osobowość dziecka, dźwigającego w dodatku na sobie całą przeszłość kulturalną własnego społeczeństwa oraz całą dziedziczność swych przodków z jej cechami dodatniemi i ujemnemi. Z tego właśnie punktu widzenia prawo biogenetyczne Haeckla, że wszelka ontogeneza odpowiada filogenezie, nie jest pozbawione również słuszności — oczywista w swych najogólniejszych zarysach — w zastosowaniu do kultury, wcie-

lonej w osobowość dziecka, podlegającego również prawom dziedziczności. Stąd też uwzględnianie osobowości dziecka w rozwiązywaniu praktycznem zagadnień wychowawczych wogóle i wychowania płciowego w szczególności — to rzecz pierwszorzędnego znaczenia, z którą wychowawca oraz lekarz szkolny muszą się liczyć bez względu na teorje wychowawcze, jakim hołdują.

Stojąc tedy na tym punkcie widzenia nie sposób kwestji wychowania płciowego i zagadnień z nim związanych omawiać w drobiazgach. Można tylko wytknąć ogólne dyrektywy, pozostawiając zastosowanie ich w poszczególnych przypadkach umiejętności i ostrożności wychowawcy.

A więc jakimi środkami wychowawczymi, poza tem, cośmy już powiedzieli, jesteśmy w możności rozporządzać, jeśli chodzi o wychowanie płciowe?

Jest ich szereg! Lecz idąc za polskim autorem M i r s k i m, podzielimy te środki na dwie grupy — pośrednie i bezpośrednie metody wychowania płciowego.

Pośrednie metody mają charakter ogólny i dotyczą one wychowania wogóle, a więc i wychowania płciowego. Główne ich zadanie to kształcenie charakteru i woli na wszelkie okoliczności życiowe, a więc i na okresy konfliktów w zakresie życia płciowego. Mają one dać człowiekowi opanowanie i wytworzyć w nim siły do pielęgnowania i podnoszenia na wyżyny doskonałości kulturalnego ideału społeczeństwa. Muszą mu one dostarczyć broni do zwalczania impulsywnych i niezgodnych z dobrem społeczeństwa popędów. Mają tedy one doniosłość pierwszorzędnej wagi. I dlatego należy je postawić również i w wychowaniu płciowem na pierwszem miejscu.

Do tych środków przedewszystkiem należy wychowanie fizyczne w postaci ćwiczeń i sportów oraz praca fizyczna.

Faktem jest, że przedwczesne budzenie się popędu płciowego powstaje na tle nerwowego przemęczenia i fizycznego osłabienia. Jedno i drugie u dzieci łatwo tworzy się w naszych warunkach, jeśli uwzględnimy przeładowanie programów szkolnych oraz warunki domowe lwiej części dzieci. Sporty i ćwiczenia podnoszą sprawność fizyczną ustroju, odciągają wywołane nadmierną pracą umysłową przekrwienie mózgu i usprawniają system nerwowy dziecka przez odprowadzenie krwi do mięśni

i innych narządów. Kształcą dzielność i zapładniają wyobraźnię młodzieży, oddalają przez to zainteresowanie kwestjami płciowemi.

Wszelako wychowanie fizyczne młodzieży w szkole wymaga specjalnej pieczy ze strony lekarza szkolnego, by przeszkodzić dzikiemu uprawianiu sportów i ćwiczeń fizycznych w sposób, szkodliwy dla zdrowia.

Co do pracy fizycznej — to chodzi tu o pracę zarówno w warsztatach uczniowskich, jakoteż i pod gołem niebem — w polu, w ogrodzie, przed domem i t. p. Prace te mają poza ich znaczeniem fizycznem specjalne znaczenie wychowawcze, uczą bowiem cierpliwości, wytrwałości i samodzielności, są przeciwwagą na przemęczenie mózgu zagadnieniami oderwanemi, zdobywanemi w szkole, kształcą zmysł rzeczywistości, rozwijają smak estetyczny, a nawet mogą uspołeczniać, gdy wytwory tej pracy są użyteczne nietylko dla pracującego, lecz i dla innych. Wreszcie odciągają także wyobraźnię od zagadnień płciowych.

Następnym środkiem pośrednim w wychowaniu płciowem to kształcenie woli. Jest to kwestja w praktycznem wykonaniu może najtrudniejsza. Woli bowiem nie kształci się bynajmniej pouczeniami, które, możnaby porównać z owym grochem, rzucanym na ścianę. Wolę dziecka kształcą: dobry przykład oraz praktyczne ćwiczenia.

Wychowawca musi najpierw dziecku pokazać, że co rozumnego i dobrego postanowił, to wykonał, i że wartościowy człowiek powinien właśnie zawsze tak postępować, choćby to miało być połączone z dużemi trudnościami w życiu. Musi wykazać, że panowanie nad impulsami jest całkowicie w mocy człowieka, i nie może dziecko nigdy widzieć, że sam wychowawca podlega impulsom. Opanowanie i celowość w różnych okolicznościach życiowych ze strony wychowawców to doniosła nauka poglądowa dla młodzieży i kształcenia jej woli.

Obserwując nauczycielstwo w masie, wielokrotnie stwierdziłem, że w gronie tym wiele jest osób zarówno mężczyzn, jakoteż i kobiet z nadszarpniętym systemem nerwowym, a z tem idzie brak opanowania, zaś z tem znowu łączy się dawanie złego przykładu młodzieży, gdy chodzi o panowanie nad impulsa-

mi. Rzecz to wielkiego znaczenia i wdzięczne pole dla taktownej interwencji lekarza szkolnego, by zło naprawić.

Lecz dając młodzieży wzory opanowania, trzeba równocześnie zwalczać w niej wady i narowy. Dla przykładu przytoczę upór i krnąbrność, które są często również przejawami woli, lecz źle skierowanej wskutek tkwiących w dziecku nawpół świadomych popędów. Trzeba dziecku z dobrocią wytłumaczyć, że to nie przejawy woli, lecz słabości, że wolę należy skierowywać na wcielanie w życie dobra i prawdy. W ten sposób do młodej duszy, mającej skłonność do szlachetnych dążeń, posiejemy ziarno dobroczynne, z którego może wyrość pęd do działania, do łamania przeszkód w dążeniu do stworzonego w duszy ideału.

Trzeba, jak się pięknie wyraża wspomniany już Mirski, tylko umieć przedstawić walkę wewnętrzną z potworami pokus i popędów, trzeba umieć zbudzić tego rycerza legendarnego do walki ze smokiem niesfornych i nieczystych sił wewnętrznych. „Trzeba, jak mówi Foerster, umieć przemówić do duszy młodej w jej własnym języku" i to w ten sposób, by nie poniżać godności osobistej. Upokarzanie, łajanie, ironja, drwiny, wreszcie kara cielesna — wszystko to może tłumić złe popędy, lecz stwarza bunt, bo dziecka zazwyczaj nie przekona. Istotna moc woli może rość jedynie w poczuciu wiary, ufności, szacunku i uznanej słuszności.

Jeżeli zaś chodzi o ćwiczenia praktyczne w zakresie kształcenia woli, to można stosować z dobrym skutkiem to, co Foerster nazywa ascetyzmem, polegającem na dobrowolnem wyrzekaniu się różnych wygód życiowych i dobrowolnem poddawaniu się cierpieniom. Te zdolności charakteru można rozwijać i potęgować w młodej duszy pod auspicjami doskonalenia samego siebie lub świadczenia dobra biednym i nieszczęśliwym.

Potężnym również środkiem wychowawczym jest religja i wypływająca z niej moralność. Wiara w Boga, jako istotę najdoskonalszą, ogarniającą sobą wszystko, wiara w nieśmiertelność duszy, mającej w sobie pierwiastek Boski, i idącej po szczeblach doskonałości coraz wyżej aż do Boga — wszystko to daje syntezę i cel bytowania ludzkiego na ziemi, jako rzeczy przejściowej w dążeniu do Prawdy i Dobra. Kto sobie uświadomi dobrze te pojęcia, ten do swych czynów będzie się odnosił z powagą i opanowaniem.

Z religji bowiem wypływa moralność, moralność w swych przejawach opiera się o rzeczywistość ludzką czyli o byt społeczny, zaś stąd się rodzą uczucia społeczne, a dalej narodowe, państwowe i ogólno-ludzkie. Osobnik, który ma wszczepione w swą świadomość te uczucia, zawsze w swych czynach będzie się liczyć z dobrem bliźniego i grupy, do której należy, czyli powstaje w nim poczucie obowiązku. Zasady takie, jak „kochaj bliźniego, jako siebie samego", „nie czyń tego drugiemu, co tobie niemiłe" — będą dlań drogowskazami życiowemi. Jeśli zaś chodzi o praktyczne ćwiczenia młodzieży w zakresie rozwijania uczuć społecznych, to trzeba wymienić wpajanie należytego obchodzenia się ze zwierzętami, świadczenie usług rodzeństwu i towarzyszom, służba samarytaństwa, samopomoc koleżeńska i t. p. oraz teoretyczne omawianie zasad moralności społecznej.

Na zakończenie w przeliczaniu środków pośrednich w wychowaniu płciowem młodzieży możnaby jeszcze wymienić tak zwane wychowanie estetyczne, które wskutek wykształcenia dobrego smaku, harmonijnej równowagi i wogóle poczucia piękna może do pewnego stopnia budzić wstręt do tego, co jest pod względem moralnym brzydkie i niskie.

Wszelako winniśmy w wychowaniu estetycznem młodzieży z należytą ostrożnością przedewszystkiem unikać tego, co mogłoby rozbudzać płciowość i co oczywista tylko szkodę przynieśćby mogło.

Jak to już podkreśliliśmy, owe pośrednie środki w wychowaniu płciowem młodzieży muszą stworzyć ów grunt, ową opokę opanowanej woli i charakteru, o które winien się rozbić w przyszłości rozhukany nawet popęd płciowy.

Dopiero potem możemy przystąpić do urzeczywistnienia środków bezpośrednich, czyli do tak zwanego uświadamiania młodzieży pod względem płciowym. Gdybyśmy to zrobili zawcześnie, wtedy moglibyśmy rozbudzić jedynie w sposób szkodliwy utajone moce płciowe, z któremi walka przy niewykształconej woli mogłaby się skończyć przegraną. Wiadomo bowiem, że sama wiedza o popędzie płciowym bynajmniej nie chroni od upadku, znana bowiem jest sentencja: Video meliora proboque deteriora sequor. Wiadomo również, że nierzadko to uświadomienie niepotrzebnie zaciekawia i rozpala wyobraźnię wtedy,

gdy wola nie jest na tyle dzielna, by się przeciwstawić rozbudzonym przedwcześnie popędom. A wreszcie samo nawet uświadomienie płciowe ileż wymaga taktu i zrozumienia ze strony wychowawców i rodziców, którzy, jak się wyraża M i r s k i, mogą nie być wolni duchowo na tyle, iżby o tych sprawach mówić mogli zupełnie swobodnie i naturalnie.

Oczywista lepiej będzie, gdy w momencie naradzania się zagadnienia płciowego rodzice lub wychowawcy uświadomią zainteresowanego w tej dziedzinie osobnika choćby nawet w sposób niezręczny, niż gdyby to miała robić ulica, rozwydrzeni koledzy lub zła służba domowa. Już to samo, że dorosły człowiek mówi z powagą o tem, będzie lepsze niż milczenie w momencie, gdy to zagadnienie natarczywie się zjawia.

Wszelako bezwzględnie zastrzec się trzeba przeciwko uświadamianiu zbiorowemu, które najczęściej jest szkodliwe, bowiem skierowujemy wtedy uwagę całego zbiorowiska na zagadnienie płciowe i dajemy impuls do szeroko prowadzonych rozmów o niem i do rozpalania wyobraźni kwestjami płciowemi, zaś z tem się łączy obniżanie, a nawet niszczenie uczucia wstydu. Tymczasem pielęgnowanie tego czynnika młodzieży wielu poważnych pedagogów i myślicieli uważa za ważny środek w wychowaniu płciowem. W obcowaniu zbiorowem z młodzieżą najlepszą będzie metoda odwracania uwagi od zagadnień płciowych. Uświadamianie masowe S t e k e l nazywa myślą potworną, zaś pośród pedagogów naogół panuje przeciwko zbiorowemu uświadamianiu zupełna zgodność.

Lecz jaki wiek wychowanków uznać za najodpowiedniejszy, by można było bez szkody przystąpić do uświadomienia płciowego?

F o e r s t e r uważa, że ze stanowiska czysto wychowawczego byłoby lepiej, gdyby uświadomienie w dziedzinie płciowej następowało w latach zupełnej dojrzałości, albowiem stan niewinności przedstawia tę korzyść, że narządy i fakty seksualne nie zajmują wyobraźni i myślenia dorastających, co dla nich w wielu razach stanowi ochronę skuteczniejszą od najgruntowniejszej widomości. Wszelako w życiu jest inaczej i płynie często wiedza w tej dziedzinie z najmętniejszych źródeł. Dlatego też F o e r s t e r radzi przystępować do uświadomienia w 12—13 roku życia

dziecka. Rok 13—14 uważa on za najniebezpieczniejszy pod względem płciowym szczególnie dla chłopców dlatego, że, jak wiadomo, w tych latach grozi młodzieży największe niebezpieczeństwo ulegania żywiołowym podnietom popędu płciowego, co wiedzie w pierwszym rzędzie do niszczenia przez onanizm tak ważnego w walce z popędem płciowym czynnika, jak wola.

Oczywistą jest rzeczą, że gdy się widzi, iż owa płciowość wcześniej się budzi, należy do uświadomienia przystąpić w wieku wcześniejszym. Tak samo może być ono opóźnione, gdy wyobraźnia przez płciowość w wieku późniejszym dopiero jest zapłodniana.

W każdym bądź razie konieczne jest w tem uświadamianie, by odwracać uwagę od procesów fizjologicznych oraz by fizjologję popędu płciowego stawiać, jako rzecz zupełnie podrzędną. Natomiast należy podnosić świętość rodziny i małżeństwa, uwzniaślać stosunek mężczyzny do kobiety i naodwrót, budzić w chłopcach rycerskość względem kobiety. Jeśli chodzi o uczniów starszych, należy wskazywać na niemoralność wszelkich przygodnych stosunków płciowych, podnosić posłannictwo kobiety, jako westalki ogniska rodzinnego oraz jako żony i matki, a także stale ożywiać poczucie odpowiedzialności społecznej w duszy młodzieńca, jako przyszłego ojca i męża, gdy uświadamiamy go w dziedzinie płciowej.

Na jedną jeszcze rzecz chcę zwrócić uwagę, co z naciskiem również podnosi Foerster. Oto w bardzo wielu razach prowadzi się młodzież ku uświadomieniu płciowemu, omawiając drobiazgowo procesy płodzenia w świecie roślinnym i zwierzęcym z uwielbieniem „cudownych urządzeń" umożliwiających zapłodnienie i rozmnażanie się gatunku. Foerster przy tej okazji słusznie podnosi, że przyroda bynajmniej nie stanowi wzoru do naśladowania dla człowieka uduchownionego i że boskość i cudowność objawiają się w sumieniu ludzkiem, a nie w narządach płciowych. Przecież cały postęp kulturalny ludzkości zmierza ku temu, by w zagadnieniach płciowych nie rządzić się impulsami i opanowywać popęd płciowy w ten sposób, by mógł on znaleźć swój wyraz w rodzinie i służyć dobru społecznemu oraz narodowemu.

Tem wyczerpałbym w ogólnym zarysie sprawę środków pośrednich i bezpośrednich, o ile chodzi o wychowanie płciowe

młodzieży z naciskiem podnosząc jeszcze raz, że jeśli chcemy mieć wpływ na harmonijny rozwój duszy człowieka, to najpierw trzeba kształcić wolę i charakter, a dopiero potem wziąć się do uświadomienia płciowego. Zdaje mi się, że jest to jedyna droga, po której wychowanie płciowe powinno kroczyć. Jeżeli bowiem dawać będziemy młodzieży najpierw opanowanie, a potem uświadomienie, wtedy odpowiednio przygotujemy ją do życia, opartego o wzniosłe ideały. Podnieść bowiem wraz z Foersterem należy, że kto w dziedzinie płciowej stał się panem impulsów, ten zdobył sobie dla wszystkich warunków życiowych najwyższą siłę woli.

Dr. K. Stojanowski,
doc. U. P.

W sprawie selekcji kandydatów na wychowawców fizycznych.

Dotychczas można było obserwować jakby dwa okresy, jeśli mowa o selekcjonowaniu materjału na wychowawców fizycznych dla szkół średnich. W okresie pierwszym, kiedy nie było jeszcze stałych uczelni wychowania fizycznego, lub z początkiem ich organizacji, nauczycielem wychowania fizycznego zostawał w zasadzie kto tylko chciał, zdobywając kwalifikacje na krótkich kursach. O selekcji w ścisłem tego słowa znaczeniu nie było mowy. Stan ten był zrozumiały. Z jednej strony brak było wogóle ludzi, a kadrę nauczycielską należało za wszelką cenę zorganizować. Pozatem zawód wychowawcy fizycznego był na dorobku, nie miał społecznego uznania i autorytetu. W związku z tem dostawał się do zawodu materjał nierówny nierzadko wybrakowany. Oczywiście że skrajności wyrównywały zabiegi administracyjne przy szafowaniu forsownem dokształcaniem wakacyjnem. Nie mniej ten początkowy bezselekcyjny okres wybitnie zaważył na fizjognomji wychowawcy fizycznego jako zawodu. Ten to okres zaciężył w wybitnym stopniu na słabem stanowisku wychowawcy fizycznego w gronie nauczycielskiem.

Od czasu rozwoju wyższych uczelni wychowania fizycznego zaczęto stosować miejscami nawet dość ostrą selekcję przy

przyjmowaniu kandydatów na studja. Niestety selekcja ta wykazuje dość dużo jednostronności i dlatego należałoby ją zmodyfikować i bodaj najogólniej ujednostajnić. Oto w przyjmowaniu kandydatów na studja wychowania fizycznego zwraca się za dużą uwagę na sprawność fizyczną kandydatów, która zaczyna się ustalać jako jedyne kryterjum zdatności na wychowawcę fizycznego. Czy jest to racjonalne kryterjum selekcyjne? Nie ulega wątpliwości że nie. Jasnem jest, że wychowawcą fizycznym może być tylko człowiek zdrowy i nie mający fizycznego wstrętu do ruchu, ćwiczeń i pracy mięśniowej. Badania lekarskie z łatwością wyeliminują materjał niezdrowy, zwłaszcza przy zastosowaniu pewnych przepisów, choćby zaczerpniętych tylko z lekarskiej legendy poborowej. Pozostały zaś materjał ludzki należy selekcjonować zarówno pod kątem zdatności fizycznej jak też i umysłowej. Przy badaniu zdolności umysłowej należy się oprzeć na świadectwach szkolnych, tych pomimo istnienia psychotechniki najlepszych dotychczas sprawdzianach i intelektualnej wartości osobnika.

Rozpatrując ten problem, trzeba mieć na uwadze, że już sami zgłaszający się na studja wychowania fizycznego stanowią specyficznie dobrany materjał, u którego zainteresowania i nastawienia intelektualne są stosunkowo bardzo słabe. Jeśliby zaś przez silne protegowanie sprawności fizycznej przy przyjmowaniu kandydatów wyeliminowano i tych mniej licznych intelektualistów, którzy się jednak starają o przyjęcie na studja, to zrobionoby zarówno zawodowi wychowawcy fizycznego jak też i samemu wychowaniu fizycznemu niepowetowaną szkodę. Poprostu jednostronnie dobierani wychowawcy fizyczni byliby narażeni na pozostawanie w roli słabego kopciuszka w szkole, co godziłoby w ich autorytet zawodowy. Trzeba też koniecznie dążyć do tego, aby pomiędzy wychowawcami fizycznymi znajdował się spory odsetek intelektualistów, ludzi zdolnych, którzyby decydowali o ruchu umysłowym w tej dziedzinie pracy wychowawczej.

Nakoniec chcę wyjaśnić, że uwagi powyższe podyktowały mi obserwacje naszych w tym względzie stosunków, jak też i wyniki antropologji polskiej. Wyniki te stwierdzają, że ist-

nieją elementy rasowe o wybitnych kwalifikacjach fizycznych skorelowanych z brakiem kwalifikacyj umysłowych.

WYCHOWANIE FIZYCZNE ZAGRANICĄ.

W. Sikorski.

Dwudziestopięciolecie Związku Towarzystw gimnastycznych i Międzynarodowy Kongres W. F. w Sztokholmie.

Znany w państwach o wysokiej kulturze objaw równoległości kultury ogólnej i psycho-fizycznej występuje w Szwecji bardzo wyraźnie, gdyż wychowanie fizyczne otoczone jest ze strony najwyższych czynników, a przedewszystkiem lekarzy, rodziców i gron nauczycielskich staranną opieką.

Zdołało się też ono w zupełności zharmonizować z przedmiotami naukowemi i dąży w łączności z niemi do osiągnięcia ateńskiego ideału wychowawczego: harmonji ducha i ciała.

Zapewne, że objaw ten wywołały odmienne warunki rozwojowe, a więc położenie geograficzne, zmuszające do większej samodzielności, jednolita rasa, a wreszcie wybitne jednostki, które zawsze uznawano i uważano za wodzów myśli i czynów narodu. Do takich w dziedzinie wychowania fizycznego należy Piotr Henryk Ling. To, co stworzył jego genjalny umysł, odtwarzano przez sto lat prawie z wielką dokładnością i jakgdyby z pietyzmem nie dozwalającym na jakiekolwiek zmiany, którym się opierano, powołując się stale na wielkość twórcy.

Z czasem przyszła z pomocą wiedza i wykazała dobitnie wielkość dzieła Linga lecz zarazem konieczność zmian. Gdy zaczęto je wprowadzać, przekonano się, że nie są one wcale sprzeczne z zasadami systemu, gdyż dotyczyły głównie zastosowania dynamicznej pracy mięśniowej, którą Ling uznawał również, jakkolwiek w znacznie mniejszej rozciągłości.

Równocześnie z większem zastosowaniem pracy dynamicznej żąda się obecnie dwu koniecznych w wychowaniu fizycznem warunków: ekonomicznej pracy i lekkości ruchów. Stąd wszelka sztywność razi już dzisiaj jako coś należącego do przeszłości, coś jakgdyby niekulturalnego. Pozostał natomiast z okresu dawnego „konserwatywnego" jeden konieczny warunek: zupełne opanowanie ciała, a z niem dokładność i czystość ruchu. To też Szwedzi dzięki powyższym zmianom wprowadzonym do pracy mięśniowej, zespolonym z zaletami dawnych metod, osiągają obecnie i będą w dalszym ciągu osiągali w wychowaniu fizycznem rezultaty takie, jakich nie osięga się — oceniając je ze

stanowiska wychowania mas — w żadnem innem państwie. Widzieliśmy to podczas czterodniowej uroczystości (6 i 7, 8 i 9 czerwca) dwudziestopięciolecia Związku Tow. gimnastycznych w pięknych postawach i lekkim, spokojnym, a pewnym ruchu tysięcy kobiet i mężczyzn, występujących masowo na wolnem powietrzu, a także w małych oddziałach młodzieży męskiej i żeńskiej, wykonujących zwyczajną zimową lekcję gimnastyki



Fig. 1.

w król. Operze, w „Audytorjum" w „Sztokholmskim Domu koncertowym" lub w „Sztokholmskim Ratuszu". To samo podkreślano na kongresie wych. fizycznego w dniach 10 i 11 czerwca podczas demonstracyj związanych z referatami.

Program dwudziestopięciolecia Związku Tow. Gimnast. był w najogólniejszych zarysach następujący:

W dniu 6, 7, 8 i 9 czerwca odbywały się w wyż. wymienionych lokalach od godz. 12—19.30 z przerwą od 14—16.30 pokazy lekcyj gimnastyki przedszkola, szkół powszechnych, średnich i Towarzystw gimnastycznych męskich i żeńskich. W pokazach tych brała udział dziatwa i młodzież ze szkół sztokholmskich, a prócz tego oddziały dorosłej młodzieży z Helsingfors, Danji i Norwegji. Z instytutów wychowania fizycznego wystąpiły tylko słuchaczki Instytutu połud. Szwedzkiego pod przewodnictwem Lilly Dufberg i uniwersytetu w Helsingfors pod przewodnictwem p. Elli Björkstén oraz oddział męski z C. I. W. F. na Bielanach (w dniu 9 czerwca w „Audytorjum") pod kierownictwem kpt. Szuszkiewicza. Gdybyśmy poszli drogą porównania, to musielibyśmy stwierdzić, że jakkolwiek obie lekcje żeńskie wypadły bez zarzutu i p. Björkstén miała kilka niezwy-

kle uroczych momentów, to jednak typ lekcji z Inst. południowo-szwedzkiego zarówno swym doborem ćwiczeń, jak zestawieniem i sposobem wykonania bardziej nam trafia do przekonania i bardziej zbliża się do naszej metody, stosowanej w gimnastyce niewieściej.

Jedyną ujemną stroną tej lekcji było podkreślanie momentów bardziej efektownych czego p. Björkstén nie robiła.

Nasz oddział — wobec tego, że państwowy duński Instytut gimnast. i król. Centr. szwedzki nie wystąpiły — moglibyśmy porównać jedynie z oddziałami Towarzystw gimnastycznych oraz wyższych klas szkół średnich. Gdybyśmy się chcieli sądzić surowo, tobym powiedział, że postawy i ruchy naszego oddziału reprezentacyjnego były zbyt sztywne, a doskoki mało opanowane i twarde. Mieliśmy jednak wiele momentów budzących ogólne zainteresowanie, a do tych należała gra „kozak" bardzo starannie i pomysłowo przygotowana oraz skoki. Nie wolno nam jednak zapominać o tem, że to był pierwszy nasz występ w Szwecji pomiędzy najlepszymi oddziałami wyborowymi.

W dniu 7 czerwca obok poszczególnych lekcyj gimnastyki w wymienionych gmachach odbywały się pokazy mniejszych



Fig. 2.

oddziałów na Stadjonie i na placu wystawowym, a w dniu 8 czerwca od godz. 13—15 występ masowy szwedzkich towarzystw gimnastycznych w liczbie około 7000 kobiet i 4000 mężczyzn.

Występ był imponujący i przypomniał mi żywo życzliwą krytykę naszych zlotów sokolich i odpowiedź jaką otrzymałem

na łamach sokolego „Przewodnika gimnastycznego". Ruchy ćwiczących były bardzo proste lecz niezwykle dokładne i równoczesne w wykonaniu. Postawy ich świadczyły (fig. 1), że uzyskano je ćwiczeniami codziennemi i systematycznemi, a te wykonane wspólnie i zgodnie i bez jakiegokolwiek trudu i wysiłku; to tylko dla podkreślenia jedności zorganizowanych w Związku zespołów.

Możnaby je było określić trzema słowami: prostota, wdzięk, naturalność (fig. 2 i 3).

W jaki sposób najkrótszą drogą można osiągnąć powyższe właściwości w ruchu obok wpływu na umocnienie charakteru



Fig. 3.

młodzieży, zastanawiano się szczegółowo na międzynarodowym kongresie wychowania fizycznego w dniach 10 i 11 czerwca w Sztokholmie w sali gimnastycznej liceum „Norra Latin" przy Drottninggatan 71 B. pod przewodnictwem pułk. Nermana, prezesa Związku Towarzystw gimnastycznych.

Wygłoszono tam następujące referaty:

1. Gimnastyka P. H. Linga i jej zastosowanie aż do r. 1913. Podpułk. E. Nerman.

2. Gimnastyka lecznicza w szkołach powszechnych Sztokholmu. Elin Falk, Sztokholm.

3. Forma i sposoby wyuczenia ćwiczeń gimnastycznych. Elli Björkstén, Helsingfors.

4. W jaki sposób uwzględniać zasady podtrzymywania i poprawiania postawy w gimnastyce szkolnej. J. G. Thulin, Lund.

5. Cel i środki w gimnastyce męskiej u młodzieży szkolnej. Sam Adrian, Örebro.

6. Gimnastyka przygotowawcza (primitive) M. Niels Bukh, Ollerup.

7. Gimnastyka w przedszkolach (3—5 roku) J. G. Thulin, Lund.

8. Zabawy na wolnem powietrzu w szkołach powszechnych Sztokholmu G. Grubb, Sztokholm.



Fig. 4.

9. Norwegska metoda gimnastyki Sverre Gröner, Oslo.

10. Zastosowanie systemu P. H. Linga w współczesnej gimnastyce szwedzkiej J. G. Thulin.

Wszystkie powyższe referaty były demonstrowane. Streszczenie referatów Elin Falk, Elli Björkstén i J. G. Thulina pojawią się w następnych zeszytach „Wychowania Fizycznego".

Z ORGANIZACJI I METODYKI WYCHOWAWCZEJ.

Zygmunt Wyrobek.

Wartość wychowawcza ćwiczeń cielesnych*).

Jeżeli szkoła ma zasługiwać na miano dobrej szkoły, to oprócz podawania zasobu wiadomości oraz kształcenia umysłu i rozwijania jego właściwości, powinna z jednej strony wyrabiać

*) Wykład naucz. kursu wychowawczego w Krakowie w lutym br.

w wychowankach tężyznę moralną, z drugiej ich właściwości fizyczne doprowadzać do pełni rozwoju. Tylko zgodność i współmierność tych celów wychowawczych może spowodować harmonijny rozwój zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny, tylko taka harmonja zapewni wychowankowi zdrowie fizyczne i duchowe.

Lecz przy określaniu środków, jakie stosujemy dla realizowania postulatów wychowawczych, *popełnia się zwykle błąd zasadniczy.* Łączy się *mianowicie środki* o cechach pokrewnych i przypisuje się im odrębne wpływy, mówiąc o wychowaniu intelektualnem, *moralnem,* fizycznem. Szczególniej uderza to w dziedzinie t. zw. wychowania fizycznego. Z jednej bowiem strony *identyfikuje* się wychowanie fizyczne z kulturą cielesną, zapominając o tem, że już sama nazwa zdradza, że idzie o wychowanie jakkolwiek tylko przy użyciu swoistych środków natury fizycznej (między innemi także ćwiczeń cielesnych) — z drugiej zapoznaje się potężne wpływy środków fizycznych w kierunku wyrabiania zalet umysłu i charakteru.

Znany jest wpływ *ćwiczeń* cielesnych na organizm ludzki, wyrażający się w coraz większej sprawności fizycznej i opanowaniu ciała oraz w podnoszeniu się poziomu zdrowia. I nie o tej dziedzinie wpływów mam mówić. Podobnie i nie o wpływie na kształcenie intelektu. Wspomnę tylko, że najgorszą krzywdę robią wychowaniu fizycznemu ci, którzy przeciwstawiają je życiu umysłowemu, skoro ćwiczenia cielesne nie mogą wstrzymać rozwoju władz umysłowych. Rozwój bowiem mózgu nie następuje tylko przez pracę czysto intelektualną, musi być pobudzany do rozwoju także na drodze czysto materjalnej. „Przy racjonalnej kulturze fizycznej byłby mózg zdolniejszy do przyjmowania i zatrzymywania pojęć i obracania ich w czyn". Przecież już samo „postawienie mózgu w lepszych warunkach higjenicznych i wzbogacenie skali spostrzeżeń i odczuwań wspiera funkcje duchowe". Podkreślał to Śniadecki, mówiąc: „Bardzo wiele można dziecko nie ucząc nauczyć. Trzeba, by się dzieci uczyły igrając i swawoląc" — „my tej wolnej i najpotrzebniejszej nauki za naukę nie mamy dlatego, że jej nabywamy sami przez się bez mozołu, bez książek i bakałarzy".

Jeżeli jednak chodzi o dziedzinę wyrabiania charakteru, to ćwiczenia cielesne kryją w sobie potężne walory wychowawcze. Wszystkie formy tych ćwiczeń: gry ruchowe, sporty, ćwiczenia gimnastyczne, wycieczki i gry lub ćwiczenia terenowe wykazują olbrzymie w tym kierunku działanie. Są między niemi różnice tak co do intensywności, jak i jakości wpływu, lecz wpływ ich bywa naogół większy, niż przedmiotów nauki w szkole, bo środki fizycznej natury działają silniej i głębsze rysy ryją w charakterze.

Ogólnie rzecz ujmując, stwarzamy odpowiednie warunki otoczenia, umiejętnie ułożone i dobieramy swoiste środki tak, by

wywołać własne doświadczenie wychowanka i to doświadczenie zamierzone i pożądane. Przez powtarzanie tego doświadczenia powstają przyzwyczajenia, które stają się już własnością wychowanka, inaczej mówiąc, stają się cechą jego charakteru.

Przejdziemy pokrótce te działy ćwiczeń cielesnych.

Cechą gry ruchowej jest jej swoboda. Za swobodą idzie samodzielność w działaniu, ograniczona tutaj tylko częściowo przyjętemi prawidłami gry; a właśnie w wyrabianiu tej samodzielności leży wielkie znaczenie wychowawcze gry ruchowej. Wychowanie powinno dzielić czas między pracę i zabawę, powinno uczyć pracować, ale także odczuwać w pracy przyjemność. Skoro zaś gra nieraz staje się pracą, ale nigdy nie traci połączonego z nią nierozdzielnie momentu przyjemności, do której dziecko czuje instynktowny pociąg — przeto ta forma ruchu porywa swym urokiem dziatwę i młodzież i pozwala na działanie szeregu dalszych czynników wychowawczych, które na grającego nieodporny wpływ wywierają.

W grze mamy bowiem walkę, walkę szlachetną o cel idealny. Każdy trudzi się i znoi, by złamać stojące na drodze przeszkody, by własnym trudem zbliżyć chwilę zwycięstwa. Przypomnijmy sobie, ile radości sprawia dziecku stworzenie choćby drobiazgu (wózek, okręt) własną inwencją i własną pracą, jak najcenniejszą zabawką jest właśnie ta, choćby nieudolnie, lecz samodzielnie przez niego zrobiona, jaką dumą przejmuje chłopca czyn z trudem wykonany. A wszak z walką mamy do czynienia w życiu, gdzie niezaradny i niedołęga ulega w walce, choćby polegającej na współzawodnictwie na jakiemkolwiek polu wytwórczości. I do takiej walki, do zdobywania sobie samodzielnie miejsca w świecie należy młodzież zaprawiać. Zmaganie się na boisku, nauczy wzmagania się potem w życiu.

Boć tutaj udały czyn, będący wyrazem opanowania własnej niezaradności, budzi w następstwie zaufanie we własne siły. Grający poczyna wierzyć w siebie. Teraz stopniowo pocznie porywać się na rzeczy coraz trudniejsze, mniej obawy wzbudzą w nim piętrzące się przeszkody, zdobył wiarę, że potrafi dokonać tego, co zamierzył. I gdy się to powtarza, staje się wreszcie cechą jego charakteru, cechą trwałą, bo zdobytą — jak i dalsze — przez własne doświadczenie. A dodajmy, że celem tego trudu nie było dobro własne, lecz dobro tej zorganizowanej drużyny, której każdy członek starał się przyczynić do sprowadzenia zwycięstwa. Każdy dorzucał cegiełkę dla wspólnego dobra, każdy myślał nie o sobie, lecz o korzyści dla tej wspólnoty.

Znamy przebieg gry. Wiemy, jak błyskawicznie obraz jej się zmienia, jak różnorodne powstają sytuacje, wymagające różnorodnych czynów. A czas na czyn jest bardzo krótki, kto dany moment pomyślny przeoczy, ten rzeczy nie odrobi. Gra wy-

rabia przeto szybkość orjentacji, szybką ocenę położenia, zmusza do błyskawicznej decyzji i do natychmiastowego czynu. Gra jest przeto nauką pozbawiania się wahań, tego tak często napotykanego a mszczącego się w życiu niezdecydowania się w działaniu. Wyrabia się przytem i zimna krew, bo nielada opanowania się potrzeba, by nie dać się unieść swym nerwom, właściwy moment uchwycić i we właściwym czasie a stanowczo czynu dokonać.

Przy grze dość sposobności do potrąceń, upadków nieraz bolesnych i t. p. Z mazgaja lub przesadnie wrażliwego, wprost cierpiącego na myśl o bólu, pomału powstaje chłopak śmiały i odważny. Będzie go z początku cechować wytrzymałość na ból i pogarda bólu, a potem stanie się odważnym we właściwem słowa tego znaczeniu, gdzie wola jego zwycięży, w danym wypadku nad obawą bólu.

Drużyna wybiera „matkę" t. j. kierownika gry a tok gry wymaga od grających zarówno posłuszeństwa matce, jak i ścisłego przestrzegania obowiązujących, a dobrowolnie przyjętych prawideł gry. Gra pociąga, bo jest miła i przyjemna, lecz tej przyjemności nie będzie, gdy grający nie podda się przepisom. A młodzież poddaje się im chętnie, dobrowolnie, bez przymusu, chce, by gra przebiegała składnie – nie chaotycznie i pragnie czuć nad sobą sprężystą rękę. Mamy początek posłuchu wobec ustaw, mamy przyuczanie do karnej współpracy, mamy zatem zaczyn karności obywatelskiej, bo z jednej strony posłuch jest dobrowolny, płynący z poczucia jego potrzeby, z drugiej mamy rozkaz, płynący nie z widzimisię rozkazującego, lecz będący wypływem zrozumienia, że taki rozkaz będzie z korzyścią dla dobra gromadki. Mamy więc walory wartości społecznej. Oczywiście możliwe to tylko przy rozsądnem kierownictwie, inaczej osiągnie się skutek odmienny. Będzie lekceważenie przepisów, będzie się szerzyć szalbierstwo, powstaną więc momenty deprawujące, a grę pocznie cechować szorstkość i brutalność, z których, jak z chwastów należy czyścić wszelkie działanie młodzieży na boisku.

Jeżeli grający musi się wziąć w karby i przyuczać do panowania nad sobą, to często przychodzi mu poświęcić własną przyjemność i chętkę do wyładowania się dlatego, że to nie pokrywa się z korzyścią drużyny. Hamulcem jest tu przymus otoczenia, wyłamywanie się spotyka się z natychmiastową karą moralną ze strony towarzyszy. Więc gra pleni egoizm, chęć dogodzenia własnej ambicji, a ten przymus towarzyszy zmusza do poczucia ładu.

Jeżeli dodamy, że w sali szkolnej uczeń chce się przedstawić z najlepszej strony, a na boisku uniesiony werwą, zaczyna być sobą i ujawnia bezwiednie swoje zalety i wady, a tem samem daje możność rozsądnemu wychowawcy do właściwego po-

stępowania z wychowankiem, jeżeli dodamy, że w grze każdy musi swój obowiązek spełnić i to rzetelnie, bo zaniedbanie natychmiast się mści, często nawet przegraną, czyli że grę także w pewnym zakresie można uważać za szkołę obowiązkowości — to mamy szkicowo ujęte najważniejsze walory etyczno-wychowawcze gier ruchowych, walory, z których niektóre mają nawet poniekąd cechę wartości społecznej.

Ćwiczenia gimnastyczne — to zrąb i podwalina wychowania fizycznego przez ruch. Jest to zespół ruchów, ułożonych pod kątem widzenia ich wpływu na organizm, a więc po większej części sztucznych, lecz tak wszechstronnych, że można zapomocą nich działać skutecznie i to ściśle w kierunku zamierzonym. Pod tym względem żadna inna forma ruchu nie idzie z niemi w porównanie, i to jest powodem opierania kultury cielesnej na systematycznych ćwiczeniach gimnastycznych.

Lecz w nich tkwią także walory wychowawcze. Wprawdzie wyrobić można temi ćwiczeniami te zalety charakteru, o których była mowa powyżej, lecz naogół w mniejszym stopniu, poniekąd z powodu mniejszej sposobności do samodzielnych poczynań wychowanka i wykonywania ruchów na rozkaz, w formie ściśle określonej. Można zatem kształcić odwagę, zimną krew i panowanie nad sobą przez pewne ćwiczenie „ryzykowniejsze", jak np. ćw. równoważne na dużej wysokości, można wyrabiać przytomność umysłu (niektóre formy skoków), można oduczać od fizycznego niedołęstwa, za czem idzie zaufanie w siebie i t. p. — lecz ponieważ jest tu praca jednostki a nie drużyny, pracującej we wspólnym wysiłku, przyczem mniej tu pola do osobistej inicjatywy, przeto odpadają częściowo te walory etyczno-wychowawcze, które, jak przy grach ruchowych, są nierozdzielne od pracy gromadnej.

Wzamian za to dochodzą inne wartości, których tam nie było. Oto ćwiczenia gimnastyczne to nauka poprawnego i dokładnego wykonywania. Tu każdy ruch podpada pod zmysły, może być kontrolowany zmysłem wzroku, czucia mięśniowego i t. p., jest określony ściśle tak co do formy, jak i co do czasu trwania ruchu. Więc też i egzekutywa łatwiejsza, która jest nie do pomyślenia przy grach, gdzie ruch jest zawsze szybki i idzie drogą najłatwiejszą, bo idzie o skutek a nie o poprawność ruchu. Inaczej mówiąc, gimnastyka umiejętnie stosowana, to oduczanie od partactwa, które tak ludzi cechuje — uczenie natomiast wykonywania rzeczy w sposób wzorowy, tak, jak się ją ściśle wykonać powinno, ani odrobinę więcej ani mniej.

Dalej mamy wyrabianie karności, nie tej rozumowanej, jak przy grach, lecz tego bezpośredniego posłuchu, jaki tu jest potrzebny ze względu na formę nauczania. Oba te rodzaje karności są wychowankowi potrzebne, przyswojenie sobie ich obu będzie dla niego z korzyścią.

Estetyka ruchu, szczególniej u dziewcząt, nie jest też rzeczą obojętną. U dziewcząt mamy łatwiejszy wpływ przez system nerwowy na ruch, więc też większa u nich zdolność do drobnych odmian w dziedzinie motorycznej, większe bogactwo w postawach i ruchach, przyczem jeden ruch z łatwością, łagodnie i miękko przechodzi w drugi. Więc też dziewczę więcej jest od chłopca uzdolnione do wprowadzenia momentu piękna w swe ruchy. Natomiast u chłopców są ruchy zdecydowane, przejścia więcej ostre, brak im wdzięku i miękkości. To jest naturalne, lecz niepożądane jest rozwijanie się szorstkości i brutalności gestu, postawy i ruchów całego ciała. Tę właśnie wadę leczą, jak i w szerokiej mierze jej zapobiegają umiejętnie stosowane ćwiczenia gimnastyczne. Z wdziękiem ruchu łączy się też jego ekonomja, umiejętność ograniczania pracy do pewnych grup mięśniowych bez niepożądanych przyruchów, które estetykę ruchu wypaczają — to jest inna dziedzina wpływów. Tu nam idzie o wdzięk ruchu, który powinien być cechą człowieka kulturalnego, o wzbudzenie poczucia piękna w formie ruchu.

Z rozważań tych wynika, że i ten dział drugi ćwiczeń posiada cechy wychowawcze, uzupełniające te, które były znamieniem gier ruchowych.

Sport jest wyrazem nabytej zręczności w pewnym dziale ćwiczeń. W średnich wiekach miał charakter wychowawczy. W Polsce był ćwiczeniem przygotowawczem do łowów, do walki, był źródłem rozkoszy rycerskiej. Łuk, kusza, kamień, oszczep, wspinanie i skoki przez konie — to były ówczesne ćwiczenia swobodne, ćwiczenia sportowe.

Sport dla dorosłego jest tem, czem zabawa dla dziecka. Lecz jako środek wychowawczy raczej sport chybi, niż gra ruchowa wobec naturalnego w sporcie „byle wyżej, byle prędzej", a więc wobec bezpośredniości celu i kryjących się w tem niebezpieczeństw dla młodzieży. Na całej linji mamy nieporozumienia z powodu identyfikowania wychowania fizycznego z uprawianiem sportów w tej formie, jak go dorośli uprawiają, t. j. w formie zawodów, dążących do stwarzania pewnego rodzaju mistrzostw (rekordów), gdzie dążenie do jak największej fizycznej sprawności powoduje specjalizację, której znów wypływem jest gonienie za rekordem, gdzie — mimo głoszonych hucznie haseł — kwestja zdrowia i harmonijnego rozwoju cielesnego schodzi na drugi plan albo nie jest uwzględniana. A przecież dla organizmu będącego w rozwoju nigdy nie powinno się stosować ćwiczeń wymagających doprowadzenia pracy mięśniowej do ostateczności.

Mówi się — sport kształci charakter. Niewątpliwie tak, co zresztą poniżej silnie podkreślę, ale też może łatwo charakter wypaczyć, jeżeli go się stosuje dla młodzieży w niewłaściwej formie. Wprawdzie bowiem emulacja, podobnie jak emulacja

w grze, i chęć pokonania przeciwnika kryje w sobie bezsprzeczne zalety wychowawcze. Zresztą chęć zwycięstwa jest naturalna. Lecz jeżeli zawody są jednostkowe, jeżeli przy dążeniu do rekordu robi się ze środka cel, to taki proceder kryje w sobie wady zasadnicze. Tworzy się młodzieńcze gwiazdy sportowe z tych, których natura obdarzyła większemi zdolnościami fizycznemi, tworzy się bohaterów dnia, ogłaszając ich nazwiska po bezkrytycznej prasie sportowej. Nielada to pokusa dla młodzieży, której imponuje fizyczna sprawność, a przy naszym niezrównoważonym temperamencie rasowym efekt z tego ten, że młodzież bardzo często odciąga się od właściwego warsztatu pracy, a wciąga w ten typ sportu, przed którym z wielu względów szkołę bronić powinniśmy. Gwiazda sportowa poczyna iść drogą, na której nie trafimy na wartości wychowawcze. Tylko silna jednostka nie wypaczy się w takich warunkach. Zresztą nam w szkole nie idzie o jednostki, tylko o masy, bo masy na boiskach są probierzem poziomu wychowania fizycznego, nie tłok na trybunach, pełnych ludzi szukających podniecenia, i życiowych snobów.

Słusznie przeciw takiej formie sportu opowiada się również prof. dr. Piasecki, zwracając nadto uwagę, że uprawianie sportu dla rekordu doprowadza do profesjonalizmu w miejsce sportu wychowawczego.

Szkoła nie przeciwstawia się sportowi zawodniczemu, lecz powinna dopuszczać tylko sport zawodniczy z e s p o ł o w y, gdzie do walki, jak w grze, staje grupa zawodników, gdzie najmniejszy wyczyn każdej jednostki idzie w obliczenie, przyczem dążeniom do rekordu kładzie się tamę przez niebranie w rachubę wyczynu poza określoną granicę. W takim zespołowym sporcie tkwią poniekąd te wartości wychowawcze pracy gromadnej, o których mówiłem przy grach ruchowych.

Przedewszystkiem zaś, i to właśnie ze względów wychowawczych, szkoła popiera w jak najszerszej mierze t. zw. sport rozrywkowy, nazywany także użytkowym. Trudno mi w tym wykładzie przejść wszystkie dziedziny sportu, niech szkicowo podkreślę wartości tych, które najczęściej się uprawia.

W pływaniu np. wzgląd zdrowotny wybija się na czoło, pływanie umożliwia bowiem korzystanie dłużej z dobroczynnych skutków chłodnej kąpieli, jest ponadto ćwiczeniem wszechstronnem, wpływającem w sposób wybitny na wszelkie funkcje ustroju. Jeżeli się zaś weźmie w rachubę wartości wychowawcze pływania, to musi się je postawić co najmniej narówni z grami ruchowemi i ćwiczeniami gimnastycznemi. Już samo opanowanie żywiołu, kryjącego wiele niebezpieczeństw, budzi zaufanie we własne siły, rozwija śmiałość i odwagę, a umiejętność ratowania tonących stwarza człowieka silnej woli, zdolnego do poświęceń dla drugich. Pływanie jest pierwszym warunkiem

korzystania z wartości, kryjących się w wioślarstwie i żeglarstwie. Oswojenie się z żywiołem wodnym bezpośrednio, budzi z jednej strony jego umiłowanie, a z drugiej chęć opanowania go i w inny sposób, więc np. łodzią. Już dalej w przestrzeń się sięga, już z większem igra się niebezpieczeństwem, coraz więcej krzepnie duch i hartuje się wola. Powstają pewne nawyknienia, zamiłowania i poglądy, których szerzenie leży w interesie państwa, które zdobywszy przystęp do morza, pragnie w jak najszersze rzesze wszczepić ten naturalny, zdrowy i życiowo konieczny dla nas pęd do opanowania żywiołu morskiego.

Nie we wszystkich sportach tkwią w równej mierze wartości wychowawcze. W kolarstwie np. kryją się duże niebezpieczeństwa dla zdrowia, szczególniej młodzieży, a wartość wychowawcza nie tkwi w samem ćwiczeniu, lecz polega na robieniu wycieczek, w danym wypadku przy użyciu koła (o czem poniżej).

Inaczej przedstawia się inny środek samodzielnej lokomocji — narciarstwo. Jest to wykwit sportów zimowych, jeżeli nie sportów wogóle. Zdala od zgiełku, wśród niezmąconej ciszy, wśród czaru zimowej przyrody, pokrytej płaszczem niepokalanej bieli, budzą się uczucia prawdziwie piękne i szlachetne. Walka z przyrodą, walka z trudami i przeszkodami hartuje wolę, dławi niedołęstwo, wprost rozkosz sprawia triumf nad niebezpieczeństwem, płynąca z poczucia, że się jest silnym dłonią i duchem. I tutaj mamy te korzyści, które płyną z każdej wycieczki (p. n.), i tu, jak przy wioślarce, uprawianie narciarstwa pokrywa się z interesem państwa, które stale dąży do opanowania tego sportu przez młodzież i dorosłych.

Lekka atletyka (t. j. biegi, rzuty, skoki) wymaga naogół dużego wydatku woli i energji, czasem i odwagi, więc to borykanie się ze sobą, z przeszkodą, ze współzawodnikami i t. p. wyrabia i hart woli i wiarę w siebie. Lecz mamy to w innych sportach w daleko wyższym stopniu. Czy można np. równać poczucie triumfu przy zjeździe na nartach przez spadzisty wąwoz o szalonych ukosach, z tem, jakie się odczuwa przy skoku wdal?

Niech podane przykłady wystarczą.

W obecnej dobie uderza w oczy gwałtowny rozwój sportu. Źródło tego spoczywa w tem, że wojna okryła nimbem bohaterstwa tych, co czynili nadludzkie wysiłki. Zbudził się kult wysiłku. Wysiłki bywały i przedtem, była niemi wielka praca uczonych, pisarzy, organizatorów i t. p., lecz prace tych ludzi nie podpadały pod zmysły, za mało była dla mas efektowna. Masa chce widzieć wysiłek, bo się dziś dla niego entuzjazmuje. W tem tkwi dla mas urok sportu, które szukają rozkoszy w walce z niebezpieczeństwem, choćby stawką nie było życie, tylko punkty. Tym przytoczonym wywodom dr. Osmólskiego należy przyznać słuszność.

Jeżeli z tym faktem należy i musi się liczyć, to z drugiej strony musi szkoła, bo idzie o młodzież, puścić ten wartki nurt w spokojne łożysko, by dla efektu nie gubić i zdrowia i wartości wychowawczych, tkwiących w sportach. To są powody, dla których szkoła robi pewne zastrzeżenia przy kultywowaniu sportów.

Wycieczki, czy turystyczne, czy przyrodnicze, czy krajoznawcze, są środkiem pedagogicznym, jednoczącym wartości intelektualne z moralnemi i fizycznemi, a więc tak wszechstronnym, że wiele innych nie może iść z nim w porównanie. Szkoły dotychczas za mało wyzyskują ten środek wychowawczy, brak planu wycieczek na cały czas nauki, brak umiejętnej w tym kierunku organizacji. W czasie feryj drogi nasze roić się powinny od drużyn wędrującej młodzieży, w każde święto powinno się iść w teren, choćby na krótką wycieczkę. Mamy już zorganizowane szeregi szkolnych schronisk noclegowych, skąd przy oparciu o dany punkt można robić wycieczki w okolicę, lecz ruch jeszcze słaby, nie idzie w porównanie z podobnym ruchem np. w Niemczech. A jeżeli wycieczka jest połączona z obozowaniem, jeżeli zespół złączony koleżeńskiemi węzłami wędruje z miejsca na miejsce, przy wspólnem ognisku wypoczywa, pod wspólnym dachem noc przepędza — to te wartości wychowawcze, które tkwią w każdej wycieczce, potęgują się wielokrotnie, mając swe źródło w harmonji i wzajemnej współzależności i to tak w kierunku duchowym, jak i fizycznym.

Ten tylko zrozumie urok tych wycieczkowych obozów i głęboko przeniknie ich wpływ wychowawczy, kto w nich brał udział. Każda wycieczka uczy poprzestawania na małem, uczy znoszenia niewygód, oducza od niedołęstwa. A tu z powodu z gruntu zmienionych warunków zwykłego życia, siłą faktu wyrabia się ogromna zaradczość i samopomoc, przyczem służy się i sobie i tej gromadce, z którą się żyje. Tu powstaje zrozumienie obowiązku pracy, poczucie odpowiedzialności i poczucie wspólnego dobra. A gdy dodać, że młodzież zdradza wrodzony pociąg do przyrody i życia na jej łonie i że obcowanie z nią wytwarza w tej gromadce zdrową atmosferę i fizyczną i duchową, w której współżycie z kolegami budzi uczucia wzajemnej życzliwości i solidarności, że tam musi panować ład i porządek i że się tu w takiej atmosferze i w takim zespole budzą zawiązki cnót społecznych, to musimy przyznać, że ta forma ćwiczeń pokrywa się najzupełniej w przewodnich ideach wychowawczych, z ideami propagowanemi przez szkołę. W takiej naturalnej, pełnej prostoty i radości atmosferze, wobec zbliżenia się wszystkich i łatwości zdobycia zaufania, może mądry nauczyciel wywrzeć na swych wychowanków stokroć większy wpływ wychowawczy, niż w sztucznej atmosferze szkolnej, przesiąkniętej stałym widokiem ławy i katedry.

Dorzućmy, że za umiłowaniem nieskalanego piękna przyrody idzie i umiłowanie własnego kraju i ludu, śmiertelne umiłowanie swojszczyzny. Jeżeli staramy się unarodowić nasze ćwiczenie cielesne, wprowadzając przed innemi polskie gry ruchowe, polskie tańce narodowe i t. p., to i „całe wychowanie" powinno mieć charakter narodowy, a do tego właśnie zmierza obcowanie z polską przyrodą i z polskim ludem.

Czyż te pobieżnie zebrane walory wychowawcze nie wysuwają wycieczek na czoło innych form ćwiczeń cielesnych, choćby nawet pominąć przepotężne wpływy zdrowotne i wyrabianie ogromnego zaparcia się i wytrwałości w marszu?

Wkońcu słów kilka o grach i ćwiczeniach terenowych (nazywanych także polowemi), t. j. grach i ćwiczeniach typu harcerskiego.

Niejednego spotkał zawód w pracy wychowawczej. Źródło tego tkwi w niezrozumieniu duszy wychowanka, bo dorosły operuje innemi kategorjami myślowemi i jego metoda, często bardzo dobra, zawodzi w odniesieniu do duszy młodego. Inna jest sfera zainteresowań młodego jak dorosłego. Młody np. chce wrażeń silnych, chce przygody, pragnie trudu, chce jakiegoś romantycznego uroku w swych przeżyciach, chce czynu podpadającego wybitnie pod zmysły.

Stwórzmy więc sytuację, która go zmusi do czynu, ale czynu przez nas zamierzonego, w której musi wydobyć ze siebie wszystko, do czego jest zdolny, i przypatrzmy się, co wyniknie.

Zamiast rozważań rzucę wam obraz przed oczy, wiernie z przeżycia wzięty, wpatrzcie się weń i przeżywajcie to, co przeżywa wasz bohater.

Polana leśna, na niej zebrana w skupieniu drużyna chłopców. Teren wokół zajęty przez przeciwnika, a koniecznie trzeba przenieść wiadomość do drugiej, własnej drużyny, hen aż tam pod wzgórze woddali. Wystąpili przed gront trzej wybrani, między nimi nasz bohater, chłopczyna nieśmiały i lękliwy. „Chłopcy — mówi kierownik — macie przenieść ważną depeszę przez linję nieprzyjaciół, zwycięstwo drużyny spoczywa na waszych barkach, wierzę, że zrobicie wszystko, na co się zdobyć potraficie, by czynu dokonać i nie zawieść położonego w was zaufania. Idźcie!" I poszli w poczuciu wielkiej odpowiedzialności. Za chwilę pozostał nasz chłopczyna sam w gąszczu lasu. Nikt mu nie poradzi, co zrobić, nikt mu nie pomoże — musi się sam zdobyć na czyn samodzielny. Skąd grozi niebezpieczeństwo? może za tym gąszczem, może za tamtym? Cofać się nie wolno. Trzeba zęby zacisnąć, wziąć swe nerwy w garść i całą siłą woli naprzód, śmiało, lecz przezornie. Tam stoi wróg! Pada na ziemię, ani drgnie, czeka. Serce mu bije, jak młotem, noga scierpnęła, a zdradzić się nie można. Powoli pełza naprzód, jak

wąż w trawie — jeszcze jeden krok i już jest bezpieczny przed wrogiem. I tak przemyka się i wciąż przekrada — jak Skrzetuski ze Zbaraża. I doszedł! A gdy zebrali się wszyscy znowu na polanie, chłopczyna rozpłakał się wobec owacji towarzyszy.

Czy trzeba bliżej komentować całe to prawdziwie głębokie przeżycie chłopca? Ustawicznie zdobywał się na czyn samodzielny, bez przerwy musiał sam oceniać grozę położenia, musiał użyć całego wysiłku woli, by się nie cofnąć, przeczekać groźną chwilę, a gdy przyszedł moment czynu, błyskawicznie się na niego zdecydować. A takich momentów, które siłą faktu żłobiły w jego charakterze niezatarte ślady, było bez liku. Rozumiemy dumę chłopca z powodu dokonanego czynu, bo on wie, co go to kosztowało, dumę, że nie zawiódł położonego w nim zaufania, lecz, co najważniejsze — po raz pierwszy uwierzył w siebie. I dodajmy, że te rysy w charakterze stają się własnością chłopca, bo zdobyte zostały przez własne doświadczenie, co jest momentem najważniejszym.

A że takich zabaw i ćwiczeń o różnorodnym typie mamy co niemiara, że przez swój urok wprost porywają młodzież, więc są znakomitym środkiem na niedołęstwo, wyrabiają inicjatywę, każą zapominać o własnej wygodzie tam, gdzie idzie o dobro gromady, robią zręcznym i obrotnym, wyrabiają prawdziwie męski hart, śmiałość, ale i przezorność w działaniu i przedewszystkiem uczą samodzielności. Tak się przedstawia ta niewinna zabawa.

Jeżeli przeto rozważyć mamy różne formy ćwiczeń cielesnych co do ich wartości wychowawczych, to na czele postawić musimy te gry i ćwiczenia polowe, które są pod tym względem niejako syntezą wszystkich innych. Szkoła winna je otoczyć jak najwydatniejszą opieką.

Wkońcu dodatkowa uwaga. Czy ćwiczenia tłumią zmysły, o czem się szeroko mówi, upatrując w tym przedewszystkiem wpływie ich wielką wartość wychowawczą? To przesada, rzecz na czem innem polega. Tłumią zmysły, ale chyba tylko wtedy, gdy się ćwiczenia uprawia aż do wyczerpania, a to jest niehigieniczne. Natomiast, ponieważ potrzeba przyjemności jest popędem wrodzonym, a młodzieniec znajdzie ją np. w grze, łatwo się w niej rozmiłowawszy, przeto ten, kto im się oddał, jest więcej zabezpieczony od złych nałogów, niż inny, czyli, że tak rzecz ujmując, wpływ ćwiczeń bywa nieraz bardzo umoralniający, bo młodzieniec pozbawiony uczciwej uciechy, szuka zdrożnej. Hamowanie zatem wybujałego erotyzmu leży po pierwsze w wyrabianiu woli przez ćwiczenia, powtóre w odciąganiu od zabawy mniej godziwej.

Z rozważań powyższych widzimy, że wpływ wychowawczy ćwiczeń cielesnych jest olbrzymi. Każda forma ćwiczeń inaczej

działa, jedna więcej, druga mniej, jedna w tym, druga w innym kierunku, lecz wpływy te wzajemnie się uzupełniają. Jeden mają rys wspólny: wszędzie napotykamy czynniki kształcące wolę, wszędzie mamy walkę, czy to ze sobą, z przyrodą lub z przeciwnikiem, wszędzie walkę z własnem niedołęstwem, ociężałością lub niezaradnością albo z własnemi nałogami. A pamiętać należy, że jak organ niećwiczony z powodu bezczynności marnieje, tak samo i niećwiczona wola przestaje być ożywczą siłą, zamiast czynu pozostaje tylko zamierzenie.

Jeżeli dzisiejsze życie powojenne wciąga duży odłam młodzieży na drogi, które obniżają jej hart duchowy i duszę wyjaławiają, to szkoła winna temu kłaść tamę, biorąc na siebie obowiązki wychowywania, a mając do rozporządzenia znakomite w tym kierunku środki, odpowiadające duszy młodzieńczej, jakie tkwią w ćwiczeniach cielesnych, wychowanie cielesne choćby tylko z tych powodów powinna otoczyć jak najwydatniejszą opieką.

Ludmiła Tomkiewiczówna.

Młyneczek.

(Pląs dla dziatwy w wieku 8—10 lat.)

I. zwrotka.

a) Dziatwa łączy się w koło w ten sposób, że podaje prawe ręce ugięte w łokciu — lewe ręce wyprostowane — jak (ryc. 1) —



Ryc. 1.

tak się trzymając, posuwają się drobnym krokiem w wspięciu w lewą stronę 10× (× = krok) zatrzymują się, przekładają ręce i wykonują takie same 10× w prawo.

b) Przenieść ręce w lewą stronę, zacząć lewą nogą 1 × trójdzielny w lewo, następnie unieść prawą nogę ugiętą w kolanie wytrzymując przez 1 takt. — Zmiana w stronę prawą również 1 × trójdzielny i jeden takt wytrzymany z ugięciem nogi lewej. — Powtórzyć w lewo i prawo.

c) Puszczają ręce, zwrot w prawo, mały rozkrok, lewa ręka na biodro, prawo w bok — lekki skłon w przód, zataczanie prawą ręką dużego koła 2 razy — do taktu — następnie zmiana położenia rąk i ponowne dwukrotne zataczanie koła lewą ręką, (— jak ryc. 2. —).

d) Podanie rąk luźno, szeroko; wszystkie idą 3 × w lewo, zatrzymują się, puszczają ręce wykonują 3 klaśnięcia w dło-



Ryc. 2.

nie — następnie podają ręce idą dalej, 3 × w lewo i zatrzymują się nie puszczając rąk 3 przytupnięcia nogami w miejscu — i znowu po 3 × 3 klaśnięciach i 3 następnych × zatrzymują się ze wznosem rąk w górę.
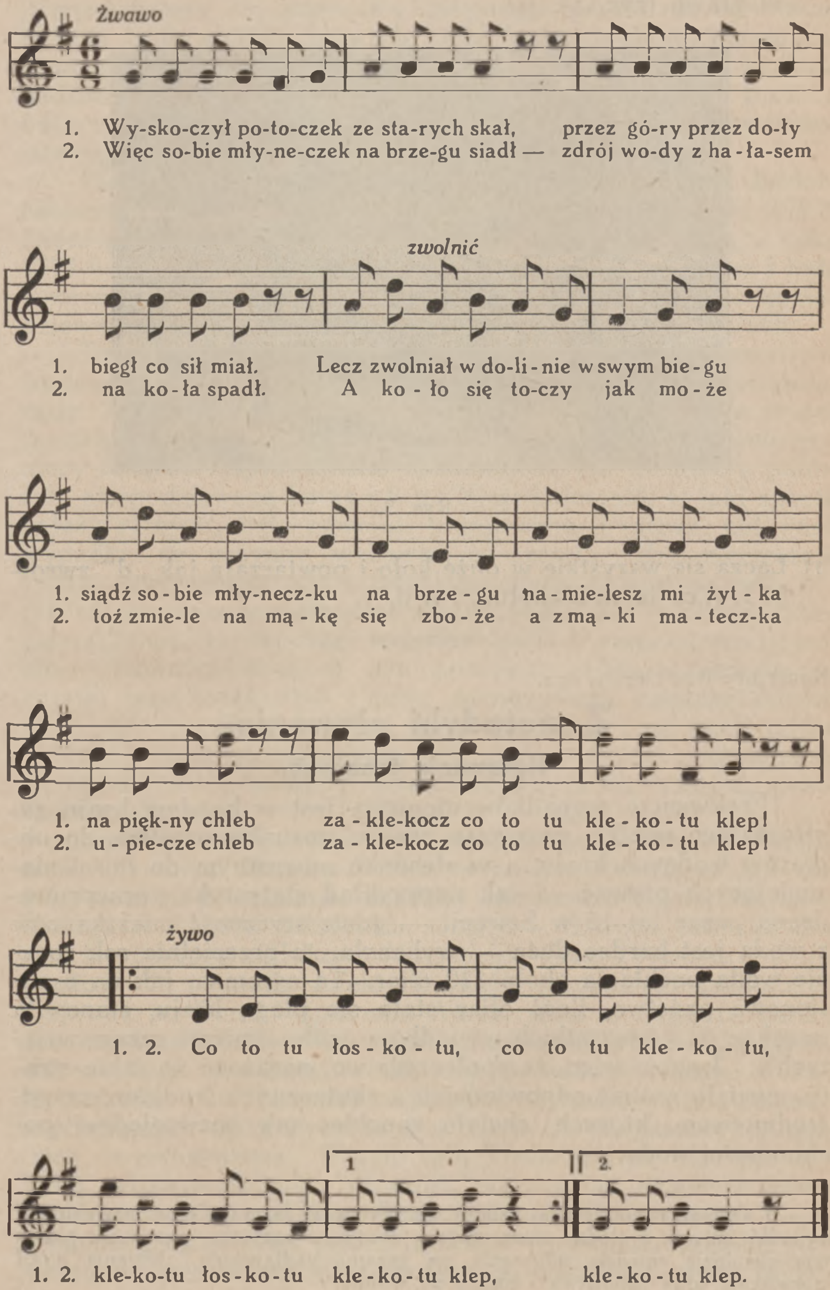
II. zwrotka.

e) Ustawienie 3-kami, lub 4-kami w kółko z podaniem rąk, postępują 9 × w lewo, poczem wykonują półprzysiad wytrzymany przez 1 takt; to samo w prawo.

f) Trzymając się za ręce, 2 × dostawne w lewo, rozluźniają kółko, złożenie rąk na biodra, obrót w lewo — poczem to samo w prawo.

g) Podają prawe ręce do środka, lewa na biodro — 1 × trójdzielny, drugi takt z wytrzymaniem i ugięciem nogi prawej — następnie trójdzielny prawą i wytrzymanie nogi lewej —

Młyneczek.


Żwawo
1. Wy-sko-czył po-to-czek ze sta-rych skał, przez gó-ry przez do-ły
2. Więc so-bie mły-ne-czek na brze-gu siadł — zdrój wo-dy z ha-ła-sem
zwolnić
1. biegł co sił miał. Lecz zwolniał w do-li-nie w swym bie-gu
2. na ko-ła spadł. A ko-ło się to-czy jak mo-że
1. siądź so-bie mły-necz-ku na brze-gu na-mie-lesz mi żyt-ka
2. toż zmie-le na mą-kę się zbo-że a z mą-ki ma-tecz-ka
1. na pięk-ny chleb za-kle-kocz co to tu kle-ko-tu klep!
2. u-pie-cze chleb za-kle-kocz co to tu kle-ko-tu klep!
żywo
1. 2. Co to tu łos-ko-tu, co to tu kle-ko-tu,
1
2.
1. 2. kle-ko-tu łos-ko-tu kle-ko-tu klep, kle-ko-tu klep.

zmienić ręce i powtórzyć powyższe kroki posuwając się w prawo (ryc. 3).



Ryc. 3.

h) Łączą się wszystkie w duże koło i powtarzają jak „d" zwrotki I. („co to tu klekotu... i t. d.").

Konstanty Pietkiewicz.

Z metodyki pływania.

Ratowanie tonących.

Frekwencja wypadków utonięcia jest w każdym kraju zastraszająco wielka, pozostaje ona w stosunku prostym do obszarów wodnych kraju, a w stosunku odwrotnym do ilości nieumiejących pływać. I tak naprzykład statystyka, przeprowadzana przez lat 15 w Szwecji — gdzie styczność mieszkańców z wodą jest bardzo duża — wykazała, że przeciętnie rok rocznie woda pochłania około 110 ofiar. Ta ogromna, jak na 6-miljonowe państwo, ilość ofiar stała się plagą kraju, stanowiła wszakże 52% wszystkich wypadków nagłej śmierci razem wziętych*). Jasnem więc, że społeczeństwo, narażone na takie straty, musiało szukać odpowiednich a skutecznych środków, za pośrednictwem których chciało zapobiec tak bezwzględnej pochłanności wody.

---

*) Oficjalna statystyka zalicza tu, wyjąwszy samobójstwa, następujące wypadki śmierci: z głodu, zamarznięcia, utonięcia, spalenia, porażenia piorunem, eksplozję, zatrucia, uduszenia się gazami, zadławienia, złamania kości poranienia oraz zabójstwa i śmierć na wojnie.

Ponieważ wypadki utonięcia i w naszym kraju są bardzo liczne i należą do porządku dziennego, przeto nie od rzeczy będzie, jeśli w kilku słowach, obok wskazówek praktycznych, wspomnę o idei i historji ratownictwa w Europie, co może doda bodźca do założenia w Polsce Towarzystwa Pływania i Ratowania Tonących, na wzór podobnych towarzystw, istniejących w innych kulturalnych krajach Europy.

Pierwsze Towarzystwo, założone dla działań pod hasłem ratowania tonących, powstało w Amsterdamie w roku 1767. Nieco później powstało *The Royal Humane Society*, bo w roku 1774 w Anglji. To ostatnie właśnie posłużyło przykładem i było wzorem dla większości innych towarzystw, które pod koniec dziewiętnastego stulecia powstawały w rozmaitych krajach.

Towarzystwa te napotykały w swej akcji wiele rozmaitych trudności. Przedewszystkiem musiały zwalczać panujące przesądy. Szczególnie trudnem zadaniem wydawało się to w połaciach nadmorskich, gdzie panował przesąd, że niesienie pomocy tonącemu sprowadzało nieszczęście, jak nieudatny połów ryb, niespodziewaną burzę i t. p. Nieświadomość, w jaki sposób należy ratować, była również powszechną, i nieraz notowano wypadki, że uczynny wybawca, co zresztą i dziś się jeszcze zdarza, wyciągniętą ofiarę tarzał po ziemi, wieszał za nogi, bujał, aż wreszcie, w najlepszej wierze, pozbawiał ją reszty życia. Zdarzało się też, że chcąc wzbudzić oddech nieprzytomnej osobie — nadmuchiwano w usta powietrze, albo w obawie, że resztki jego mogą ujść z płuc, zawiązywano nieszczęśliwcowi nos i usta chustką. Lekarze też przez długi czas mieli mylne pojęcie o procesie utonięcia i o przywracaniu przytomności wyciągniętemu z wody, o czem świadczy wiele starych, pozostałych pism.

Naskutek zwiększenia akcji ratownictwa powstaje w Anglji obok The Royal Humane Society w r. 1891 *The Royal Life Saving Society* o działaniu bardziej skoncentrowanem, na wzór którego w r. 1898 założonem zostaje w Szwecji *Svenska Sim och Livrädnings sällskapet (Szwedzkie Tow. Pływania i Ratowania).* To ostatnie, dzięki ofiarności i rozumnej gospodarce, staje się po *Tow. Wspierania Narciarstwa w Szwecji*, bardzo zasobną i na terenie całego kraju popularną organizacją. Działalność tego Towarzystwa zmierza przedewszystkiem w dwu kierunkach — w kierunku nauczania pływania w jak najszerszych ramach społeczeństwa i w kierunku nauczania pływających — ratownictwa. W tym celu Towarzystwo, idąc jak najdalej, rozpowszechnia pływanie, wkraczając nawet z terenu ogólnego na teren szkolny. Dzięki zabiegom Towarzystwa i subwencjom państwowym powstają liczne, przeważnie szkolne, pływalnie zarówno kryte jak i otwarte, co umożliwia naukę pływa-

nia o każdej porze roku. Na naukę pływania w szkolnictwie wogóle, a w szkolnictwie powszechnem w szczególności wywiera się wielki nacisk. Tam każde dziecko, przechodząc V i VI oddział, obowiązkowo uczy się pływania, a żadne nie kończy szkoły powszechnej, nie umiejąc pływać (wyjątek stanowią szkoły dla dzieci chorych. W celu rozpowszechnienia umiejętności pływania i wyszkolenia kadr instruktorów, Towarzystwo organizuje kursy instruktorskie i magisterskie, które uprawniają do nauczania pływania. Poza tem Towarzystwo mianuje specjalnych instruktorów pływania, którzy jeżdżąc po kraju, dokonują inspekcji, regulują pracę i sami prowadzą kursa. Towarzystwo organizuje też zawody w ratowaniu tonących, udoskonala system ratowania i t. d.

Jest rzeczą powszechnie wiadomą, że nie każdy dobry pływak potrafi sobie dać radę z tonącym. i że często zdarzają się wypadki wspólnego utonięcia, szczególnie wówczas, gdy ratujący zostanie kurczowo uchwycony przez tonącego i nie potrafi z jego przemocy się uwolnić. Zdarzają się też i te smutne wypadki, gdy ratujący, nie dysponując umiejętnościami ratowniczemi, zbyt gwałtownie, a niewłaściwie holuje do brzegu ratowanego i w drodze pozbywa go reszty życia, albo też wyczerpując się z sił prowadzeniem niespokojnego i borykającego się osobnika, porzuca go, ratując tylko siebie. Wreszcie bywają też wypadki najbardziej przykre i smutne, wykazujące brak dżentelmeństwa i ubliżające godności człowieka, które w istocie są konsekwencją nieumiejętności pływania i ratowania, — zachodzą one wówczas, gdy ktoś woła o ratunek i tonie, a stojący na brzegu, nie ufając we własne siły, lęka się go ratować i ogranicza się do roli sromotnego widza.

W rzeczywistości — dziś, gdy wyżej wspomniane towarzystwa opracowały system ratownictwa, uprościły go jak najbardziej i stale doskonalą, dzięki pomocy wybitnych pływaków, dzięki czynionym próbom ratowania i bogatemu doświadczeniu — ratowanie przestaje być niebezpiecznem i każdy, kto w niem się poćwiczy i dojdzie do pewnej wprawy, śmiało i z nadzieją pomyślnego uratowania może rzucić się do wody, by spełnić swój obowiązek.

Ratujący staje wobec dwu zasadniczych zagadnień; pierwsze — w jaki sposób uwolnić się od ewentualnego uchwytu tonącego i jak ułożyć go do położenia najbardziej bezpiecznego i wygodnego do holowania, oraz drugie — w jaki sposób holować go do brzegu.

Wywiązując się z pierwszego zadania, należy podpłynąć do ratowanego z tyłu, ażeby uniknąć niebezpiecznego chwytu z jego strony, oraz ująć go w sposób najbardziej dogodny do

holowania. W razie gdy przez nieostrożność lub zbytnią pohopność tonący uchwyci ratującego, należy w sposób zdecydowany, działając na jego najsłabszą i najmniej odporną stronę, szybko się uwolnić z uchwytu i ułożyć go do pożądanego położenia. Teraz należy się wywiązać z drugiego zadania — przyholowania ratowanego do brzegu. Prawa równowagi w wodzie, jako też technika prowadzenia ratowanego wykazują, że najdogodniej i najmniej męczącem jest holowanie tonącego, obróciwszy go nawznak i płynąc przytem samemu również nawznak.

Ponieważ szybkość i pewność działania w obu wypadkach jest rzeczą ogromnej wagi, gdyż kurczowy chwyt tonącego może być niezwykle silny i niebezpieczny, a kilkadziesiąt sekund, straconych w walce z nim i podczas nieumiejętnego holowania nieraz decyduje o życiu człowieka, przeto sposoby obrony przed uchwytami tonących należy dokładnie przećwiczyć, zarówno jak w pierwszej fazie nauczania na lądzie, tak i w późniejszej fazie właściwego szkolenia w wodzie, na który szczególny nacisk kładzie się podczas ćwiczeń wodnych.

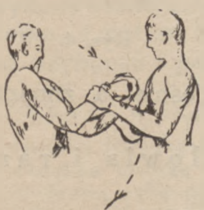
Pożądanem jest też to, by w celu lepszego opanowania ćwiczeń i wzbudzenia zainteresowania doń stosować ćwiczenia obronne przed uchwytem tonącego w czasie lekcji gimnastyki jako elementy walki wręcz.

Rozpatrzmy więc najbardziej charakterystyczne przypadki chwytów tonącego i sposobów uwolnienia się od nich, oraz najbardziej typowe sposoby holowania.

I. Rodzaje chwytów tonącego i sposoby uwolnienia się od nich.

1. a) Chwyt oburącz za nadgarstek wzniesionego ramienia. (Rys. 1.)

Tonący schwycił nadgarstek oburącz w ten sposób, że jego duże palce są skierowane wgórę. Ratujący przesuwa zdołu mię-



Rys. 1.



Rys. 2.

dzy ramionami tonącego swe wolne ramię, obejmuje ręką pięść ramienia uchwyconego i silnym ruchem wdół obu ramion, ugniatając na duże palce ratowanego, uwalnia się z uchwytu.

b) Chwyt oburącz za nadgarstek opuszczonego ramienia.

Tonący schwycił nadgarstek oburącz, duże palce ma skierowane wdół. Ratujący przesuwa wolne ramię z góry wdół, chwyta pięść ręki ujętej i wspólnym wysiłkiem ramion, działając na duże palce trzymającego, ruchem wprzód-wgórę uwalnia się z uchwytu.

2. a) Chwyt jednorącz za nadgarstki wzniesionych ramion. (Rys. 2.)

Tonący chwyta jednorącz za każdy nadgarstek, duże palce ma skierowane ku górze. Ratujący szybkim i jednoczesnym ruchem ramion do środka wdół i bokiem wgórę, działając w kierunku dużych palców tonącego — uwalnia się z uchwytu.

b) Chwyt jednorącz za nadgarstki opuszczonych ramion.

Tonący chwyta za nadgarstki, duże palce ma skierowane wdół. Ratujący jednoczesnym a szybkim ruchem ramion do środka wgórę i bokiem wdół uwalnia się z uchwytu.

Uwaga. Przy tych sposobach uwalniania ramion działa się przedewszystkiem na duże palce, które stawiają najmniejszy opór. Naskutek ruchu obronnego — ramiona tonącego przyj-



Rys. 3.



Rys. 4.

mują położenie skręcone, co wydłuża mięśnie, a znosząc kąt ich działania, odbiera ramionom siłę.

3. Chwyt wpół dookoła tułowia i ramion. (Rys. 3.)

Tonący obchwycił wpół ratującego i skrępował mu ramiona. Ratujący napręża ramiona, nieznacznie rozsuwa je wbok, poczem osuwając się wdół, przenosi lewe ramię wgórę i składa rękę na prawym barku tonącego. Teraz z łatwością osuwa się jeszcze niżej, prawe ramię przenosi po pod pachą lewego ramie-

nia tonącego wzwyż, podkłada dłoń pod jego brodę, zaciskając mu przytem nozdrza, biorąc nos między palec wskazujący i duży. Teraz silnie prostując ramię wprzód, powoduje wyłamanie ratowane go wtył i zwolnienie się z uchwytu. Jeśli przytem tonący jest zbyt silny i stawia silny opór, wówczas ratujący, unosząc nogę, kolanem uciska ratowanego w brzuch i wypiera go od siebie.

4. Chwyt wpół dookoła tułowia. (Rys. 4.)

Tonący chwyta wpół pod ramionami. W tym wypadku, mając ramiona wolne, ratujący jednem ramieniem chwyta za bark tonącego, przyciąga go do siebie a drugiem ramieniem wykonuje to, co i przy poprzednim chwycie.

5. Chwyt za szyję.

Tonący chwyta za szyję. Ratujący jednem ramieniem obejmuje go w pasie, przyciąga do siebie, a drugiem wykonuje to, co i przy poprzednim chwycie.

Ułożenie tonącego do holowania.

Bezpośrednio po każdem uwolnieniu od uchwytu ratowanego należy pochwycić go za ramiona powyżej łokcia (duże palce są skierowane do środka), lewą ręką za prawe ramię, prawą za lewe i ruchem obrotowym odrzucić go od siebie i ująć w sposób, w jaki będzie się go holowało do brzegu, a więc za głowę, za ramiona, albo, ujmując pod ramiona, za pierś. W tych ćwiczeniach należy się wprawiać zarówno na lądzie jak i na wodzie.

Uwaga: Ćwiczenia te przeprowadzając na lądzie w większym zespole, należy początkowo nauczać na tempa, wobec czego ćwiczenie należy podzielić na elementy. Przytem ustawia się ćwiczących w dwuszeregu, jeden szereg przedstawia ratujących, drugi tonących. Po zainstruowaniu ćwiczenia kierujący nakazuje wykonywanie chwytów i obrony początkowo z uwzględnieniem temp, a potem bez temp, zwracając uwagę przedewszystkiem na szybkość i pewność wykonywania.

Przykład: Chwyt za szyję.

1. Dwójka jedynkę za szyję chwyć!
2. Jedynka dwójkę wpół ochwyć!
3. — prawą rękę pod brodę złóż!
4. przyciągnij dwójkę do siebie a prawe ramię wypchnij wprzód! (Dwójki zwalniają chwyt i opuszczają ramiona).
5. — za ramiona chwyć!
6. obróć!
7. — za głowę ujmij!
8. — w drugą stronę odwróć i chwyt zmień!

Jedynki i dwójki ćwiczą naprzemian.

II. Holowanie tonącego.

1. Holowanie z ujęciem za głowę. (Rys. 5.)

Najłatwiej jest holować tonącego wówczas, gdy się go ujmie ztyłu za głowę. Palce rąk mają być rozpostarte i równomiernie rozłożone na głowie, by tem samem łagodziły ucisk.



Rys. 5.

Zważać przytem należy, by nie uciskać ratowanemu tchawicy, by usta jego znajdowały się ponad poziomem wody, gdyż inaczej wywołałoby to niepokój i szamotanie się ratowanego, co niezmiernie utrudnia prowadzenie. Trzeba więc uważać na położenie głowy.

W czasie prowadzenia należy płynąć nawznak, pchając nogami jak w żabce, a ramiona wyprostować, co bardzo ułatwia holowanie. Jeżeli będzie się prowadziło przytomnego tonącego pewnie i uważnie, powinien on się uspokoić i zdać się w opiekę ratującemu. Inaczej jest natomiast, gdy go się prowadzi nieostrożnie, zanurza mu się usta i t. d.

2. a) Holowanie z ujęciem za ramiona. (Rys. 6.)

Jeżeli ratowany szamocze się, macha ramionami, jednem słowem utrudnia prowadzenie, wówczas należy go wziąć w swą przemoc, ujmując za ramiona nieco powyżej łokci. Prowadzi się go wówczas podobnie jak i w poprzednim wypadku, i ponieważ ugięcie ramion przytem utrudnia bardzo pływanie, należy pamiętać, by były wyprostowane.



Rys. 6.

b) Holowanie z ujęciem za pierś.

W tym wypadku ręce przesuwa się z dołu, pod ramiona, i składa się je na klatce piersiowej ratowanego. Ramiona również i przy tym sposobie prowadzenia mają być wyprostowane.

3. Holowanie przytomnego, który zasłabł i nie może płynąć o własnych siłach. (Rys. 7.)

Poprzednio podane sposoby holowania są przeważnie stosowane wobec nieumiejącego pływać, albo wobec takiego, który stracił przytomność. Jeżeli natomiast ktoś wyczerpał się z sił, lub zasłabł, albo uległ kurczom i prosi o pomoc, a odległość od brzegu jest duża, wówczas holuje się go sposobem niezwykle efektownym i zupełnie nie męczącym. Naturalnie ten sposób

stosować należy wówczas, gdy wykluczonym jest jakiś nieoczekiwany i kurczowy uchwyt ze strony tonącego.

Ratujący podpływa z przodu w ten sposób, by ratowany mógł mu oprzeć swe dłonie na barkach a nogi rozkrocznie złożyć na biodrach. Przytem ramiona ratowanego muszą być wyprostowane, głowa cofnięta wtył, pierś podana wgórę — całe ciało ma przybrać linję mniejwięcej prostą. Wówczas niczem nie skrępowany ratujący swobodnie płynie żabką (na piersiach). Ratowany wsparty o barki i biodra ratującego, leży bezpiecznie i wygodnie nawznak, utrzymując się na powierzchni dzięki pędowi.

Powyżej podany system ratownictwa obejmuje sposoby ratowania w wodzie. Jak w razie potrzeby, należy udzielać pierwszej pomocy na lądzie, opisywać nie będę ze względu na to, że jest to rzecz powszechnie znana, a była już nieraz obszernie omawiana i opisywana.

Pokrótce wspomnieć jednak należy, że ratownictwo na brzegu polega przedewszystkiem na przywróceniu pozornemu topielcowi oddechu i ciepła, oraz na pobudzeniu obiegu krwi.

Najbardziej praktyczną metodą sztucznego oddychania jest metoda Shafers'a, którą też zaleca się stosować. Ma ona tę przewagę nad metodami Halls'a, Sylwestra i Sylwester-Ploman'a, że jest prostszą, łatwiejszą do opanowania, że postawa ratowanego umożliwia samoczynne wylewanie się wody, śluzu i wydalin, które się gromadzą w ustach podczas stosowania oddechu i że w przeciwieństwie do innych metod nie powoduje wciągania ich przy wdechu razem z powietrzem do oskrzeli. Pozatem met. Shafers'a nie przedstawia niebezpieczeństwa uszkodzenia klatki piersiowej i wewnętrznych organów, jest wybitnie nacechowaną oddychaniem brzusznem. Rytmiczny ucisk przepony działa pobudzająco na czyn-



Rys. 7.



Rys. 8.

ność serca a postawa ratowanego nie wymaga przywiązywania języka do podbródka gdyż umożliwia sama przez się przechodzenie powietrza do płuc.

Ratujący kładzie ratowanego na piersiach, ramiona i głowę mu składa jak wskazuje rys. 8. Klęka rozkrocznie ponad ratowanym i stosuje oddech rytmicznym uciskiem rąk, złożonych

tuż ponad krzyżem, w kierunku — zgóry i tyłu wdół i wprzód, uwzględniając przytem przerwę potrzebną na wdech, który następuje bezpośrednio po ucisku powodującym wydech.

Po przywróceniu naturalnego oddechu należy ratowanego czemprędzej okryć suchemi kocami i przystąpić do nacierania ciała wełną w kierunku od stóp i rąk do serca, by ułatwić tem powstający na nowo obieg krwi. Gdy ratowany zaczyna wykazywać zdolność połykania, małe dawki ciepłego mleka, herbaty, kawy, wina albo konjaku są bardzo wskazane, gdyż wzmagają ciepło własne ciała. Po tych zabiegach przenieść go należy do ciepłego łóżka w dobrze wietrzonym pokoju. Nie można go jednak pozostawiać bez czujnej opieki gdyż oddech może ustać i wówczas należy ponowić sztuczne oddychanie.

W wypadkach wyciągnięcia pozornego topielca należy bezzwłocznie sprowadzić lekarza.

Przy nauczaniu ratownictwa w szkole koniecznem jest dokładne przerobienie z uczniami sztucznego oddychania i pouczenie ich o procesie śmierci przez utonięcie i o oddziaływaniu sztucznego oddychania.

Towarzystwa Pływania i Ratowania Tonących w krajach uwzględnionych w historji ratownictwa, prowadzą szeroką akcję nauczania pływania, udostępniając tem społeczeństwu jaknajszersze korzystanie z dobrodziejstw wody. Jasnem jest, że powszechniejsze zbliżenie do wody w społeczeństwie polskiem byłoby nietylko pożądanem ze względów zdrowotnych ale i ze względów politycznych. Państwa bowiem prowadzące politykę morską, otaczają szczególną opieką i propagandą styczność społeczeństwa z wodą, dążąc w ten sposób do rozbudzenia umiłowania wody i potrzeby własnych wybrzeży i morza.

Jeśli działalność zatem Związku Pływackiego nie mogłaby być rozszerzoną poza ramy pływactwa sportowego, to pożądaną wówczas byłaby w Polsce organizacja dbająca przedewszystkiem o rozwój *pływactwa powszechnego.*

Władysław Czarniecki.

Harcerstwo w szkole.

Okres przedwojenny i wojenny harcerstwa polskiego ma już swoją syntezę, ma poczytne miejsce w historji, co więcej ma zapewnione miejsce w legendzie, a to zaszczyt nielada, którego się za żadne obliczalne wartości nie kupuje. Ale okres powojenny trwa już tak długo, że można się zdobyć na jego syntetyczną ocenę, na objektywny sąd. W tym okresie wokoło harcerstwa skupia się cała moc słusznych często, częściej go-

łosłownych i na wiatr rzucanych zarzutów, które przechodzą w utarte komunały jakie wśród społeczeństwa o harcerstwie krążą i często mu szkodzą. Powtarzają ciągle, że przed wojną i w czasie wojny w harcerstwie mieliśmy wielki cel, obecnie tego nie mamy. Czy to jest słuszne? Ktokolwiek bliżej śledzi rozwój harcerstwa, ten napewno będzie twierdził, że dzisiejsze harcerstwo jest organizacją działającą w kierunku odrodzenia moralnego i społecznego t. zn. spełnia rolę wychowawczą, która wysiłki swe koordynuje z najlepszemi wpływami domu, kościoła i społeczeństwa. Czyż to nie jest wielki cel? Harcerstwo zatem w dzisiejszej pedagogice jest organizacją wielką, jest ruchem naszych czasów, mamy w niem materjał świetnego rozkwitu fizycznego, jak też i wspaniałego kształcenia charakterów.

Zajmę się sprawą harcerstwa w szkole. mam na myśli szkoły powszechne w pierwszym rzędzie. Szkoła nasza w dzisiejszej dobie stanowi skupioną całość, dąży do możliwie daleko idącego skoordynowania wszystkich czynników wychowawczych między innemi i harcerstwa. Przez to samo, że harcerstwo na terenie szkoły istnieje, więc wnosi potrzebę nowego skoordynowania tej pracy wychowawczej pomiędzy daną szkołą, a młodzieżą zorganizowaną w drużynie harcerskiej. Dobra szkoła potrafi z drużyny harcerskiej zrobić potężny czynnik wychowawczy, przyczyniający się nietylko do lepszego prowadzenia młodzieży w drużynie zgrupowanej, ale powiedziałbym i do podniesienia ogólnego poziomu całej szkoły. Lecz wyłania się warunek, by dana drużyna była istotną częścią szkoły, a nie przyczepkiem mechanicznym, by opiekun drużyny i drużynowy byli istotnie przyjaciółmi młodzieży, bawiącymi się i pracującymi z nimi wspólnie. Niestety często się zdarza, że kierownictwo wyznacza tych ludzi zgóry, stojąc na stanowisku instrukcyj ministerjalnych, nie wnikając czy te jednostki znają harcerstwo, czy potrafią z punktu widzenia wychowania je w danej szkole zastosować.

Główny nacisk w dzisiejszej szkole kładzie się na wiedzę, głównie teoretyczną, w bardzo stosunkowo małym zakresie poczyna się dbać o zdrowie, a jeśli chodzi o kształcenie charakteru z punktu widzenia praktycznego t. zn. życia, to zadania tego w szkołach obejmujących tysiące uczni dotychczas dostatecznie nie rozwiązano.

Życie natomiast wymaga przedewszystkiem dzielnych, prawych charakterów i zdrowych wytrzymałych organizmów. Mając wymienione warunki, można dopiero wówczas poważnie myśleć o szerzeniu elementarnej wiedzy w masach. Cóż bowiem po mądrej głowie, skoro ciało mdłe, a charakter słaby, dający się nagiąć do rzeczy złych. Zdrowy duch i ciało według Hoene-

Wrońskiego może przysposobić jednostkę do życia. Harcerstwo zatem wobec szkoły zjawia się nie jako ruch, lecz jako organizacja, zdawałoby się, że często przeciwstawiająca się szkole, gdy ma być ono uzupełnieniem szkoły. Zapytamy dlaczego? Poprostu dlatego, że przez swój zasadniczy charakter organizacji, wybitnie wychowawczej, doskonale nadającej się jako dodatek do nauczania i wychowania szkolnego, boć cele pracy harcerskiej ściśle są zharmonizowane z wymaganiami życia.

Jakie są opinje powag pedagogicznych w sprawie ruchu skautowego wogóle, a pośrednio i harcerstwa, pozwolę sobie przytoczyć w niniejszym artykule zdanie Dean Russel'a, profesora pedagogiki uniwersytetu Columbia w N. Yorku: „Słuszne jest twierdzenie, że program skautowy dopełnia pracę szkoły. Jest on tak obmyślany, że im więcej nauczyciele sami go będą studjowali, im głębiej w niego wnikną, nabiorą przekonania, że z chwilą powstania skautingu został dokonany prawdziwy wynalazek. Program skautingu, to zadanie człowieka, skrojone na miarę dziecka.

Ma on urok dla młodego chłopca nietylko dlatego, że jest chłopcem, ale i dlatego, że jest stającym się człowiekiem. Program skautingu nie wymaga od dziecka niczego, czegoby nie zrobił dorosły, ale prowadzi je krok za krokiem z tego miejsca, na którem się znajduje, na to gdzie chciałoby być. I nie tyle program skautowy budzi podziw, ile metoda. Jestem przekonany o tem, że szkoły dopóty nie będą zdolne spełnić swych zadań wobec przyszłego pokolenia, dopóki nie wprowadzą do nich możliwie najwięcej ducha i metod skautowych". Czyż te zdania nie są wymowne i życiowo ujęte? Literaturę harcerską przecież mamy liczną, należy ją tylko przez nas wykorzystać, a każdy nauczyciel i wychowawca wiele wskazań pedagogicznych sobie przyswoi, które przecież są ujęte w sposób prosty, dostępny, a co ważniejsze życiem popartych.

M. Dorywalski.

Wodne tereny sportowo-turystyczne w Polsce.

Wody są jednym ze składników ogólnej fizjografji kraju, wywierają na nim swoje piętno jako czynnik hydrograficzny. Występują one w zbiornikach w związku z czynnikami geograficznemi w trzech zasadniczych postaciach: mórz, jezior i rzek.

W odniesieniu do naszych zainteresowań, wody przedstawiają sobą pierwszorzędny obszar sportowo-turystyczny i z tego punktu widzenia zastanowimy się króciutko nad ich wielkością i rozmieszczeniem w Polsce.

Uprzytomniwszy sobie, iż pod wyrazem sport będziemy rozumieli wyczyn z współzawodnictwem, a pod — turystyka —

podróżnictwo, w którem, oprócz czynnika kształcenia fizycznego, występuje w równej conajmniej wartości poznawanie przebytych obszarów i umiejętność radzenia sobie wśród często zmieniających się okoliczności, stwierdzimy, iż w całej rozciągłości do turystyki nadają się tylko morza i rzeki, do uprawy sportów wodnych i jeziora także.

Morza są olbrzymiemi zbiornikami wód stojących, terenem rozgradzającym, a jednocześnie łączącym lądy. Charakteryzuje je ogrom przestrzeni, często rozkołysanej i burzliwej. Jest ona doskonałym terenem dla pływania, wioślarstwa, żeglarstwa i sportu wodnego motorowego.

Z pojęciem morza wiąże się wyobrażenie ogromu, i niezbędnej do operowania wytrwałości. Sport tutaj stoi conajmniej na granicy turystyki, przy długiej i wytężonej zaprawie w przestrzeni i w czasie. Tu przedewszystkiem żeglarstwo. Poza tem samo wybrzeże ma wartości zbliżone do wód śródlądowych.

Jeziora są to małe zbiorniki wód stojących, idealne prawie baseny naturalne dla pływania i wioślarstwa. Łatwo i zawsze dostępne dla najbliższych mieszkańców, możliwe są do opanowania. Przy racjonalnej organizacji mogą być terenami dawkowania sportu według woli i kierunku człowieka. Są pierwszym terenem „otrzaskania się" wodnego i z racji swego śródlądowego położenia, są czynnikiem godnym uwagi i wykorzystania. Turystyka tutaj zacieśnia się do ram powierzchni jeziora, tracąc swój charakter.

Ostatnim terenem są rzeki. Charakterystyczną ich cechą jest długość i stały ruch wody, przepływającej najczęściej przez różne obszary krajobrazowo. Łączą one niejako cechy dwóch poprzednich terenów, bo długość obok małej względnie szerokości. Wobec równoległego graniczenia lądu z obu stron, wywiera on swoje piętno w postaci zmiany krajobrazu i warunków otoczenia. Rzeki zatem łączą w sobie cechy terenu sportowego jak i turystycznego, są pierwszorzędnemi drogami wodnemi śródlądowemi od niepamiętnych czasów. Przy nich to powstawały prastare ogniska kultury człowieka dopełniane stopniowo postępem. Rosły stare zamczyska, klasztory i grody, znacząc śladami ruin i upadku lub dalszego rozwoju prastare szlaki. Nad Wisłą, główną arterją wodną Polski, tkwią Kraków, Sandomierz, Kazimierz, Warszawa, Płock, Toruń, Gdańsk. Turysta żeruje na dwóch typach obszarów: ładnego krajobrazu naturalnego, co jest wypadkową czynników fizjograficznych kraju i ognisk — osiedli ludzkich, zwłaszcza z przeszłością historyczną. Dlatego też miasta powyższe mają wielkie turystyczne znaczenie.

Polska jest krajem wybitnie lądowym. Na ogólną liczbę 5536 klm granic przypada 146 klm wybrzeża morskiego czyli 2,6% całości i to w dodatku morza śródziemnego jakim jest Bałtyk. Jest on jednak drogą wodną wyprowadzającą na bezkresne gościńce oceanów, zwiększając przez to swoją wartość.

Myśl urządzenia zatem ośrodka morskiego jest epokową. Pozwoli ona zbliżyć się w stopniu możliwym do morza i wykorzystać go. Bałtyk jest typem morza wysłodzonego, chłodno-umiarkowanego. Z charakteru swego nadaje się mniej na teren letniskowy, a raczej ostrej zaprawy żeglarskiej.

Zasadniczo cały pas wybrzeża dostępny dla pływaka i wioślarza, jest jednak dziki i niema portów naturalnych. Morze Małe, w części zachodniej zaniesione osadami piaszczystemi, traci swoje walory sportowe na korzyść części wschodniej, gdzie głębokość powyżej 40 metrów, powierzchnia kilkaset klm kw, oraz szczęśliwe położenie wzajemne Helu, Gdyni i Gdańska pozwala na zaprawę sportową i turystyczną. Pływak i wioślarz znajdzie tu teren na śmiałe nawet pomysły, żeglarz — teren ćwiczeń zanim nie wyruszy na pełne morze.

Urządzenia przybrzeżne w kierunku utrzymania w kulturalnym stanie terenów pływackich, oraz urządzenia przystani charakteru sportowo-turystycznego w kilku punktach wybrzeża helskiego i gdyńskiego, zapewni dostateczny rozwój sportu na terenie morza polskiego.

Jeziora w Polsce zajmują według nieścisłych dotąd danych około 300.000 ha powierzchni, a więc 0.85% całego kraju. Jako mniejsze zbiorniki wód w liczbie około 4000, porozrzucane są najczęściej skupieniami. Ulegając zlodzeniu w okresie zimowym przeciętnie około 120 dni w roku, przekształcają się w tym czasie na tereny lodowych sportów zimowych. W rozmieszczeniu swem, zgodnie z fizjografją kraju występują:

a) w Karpatach i Tatrach jako jeziora kotlinowe wysokogórskie przedewszystkiem, o chłodnej wodzie a małej powierzchni. Największe z nich, Wielki Staw w grupie Pięciu Stawów Polskich, ma 33 ha powierzchni. Ze względu na swe położenie i warunki otoczenia tak on jak i inne nie mogą być brane pod uwagę jako tereny sportowe. Rola ich ogranicza się do malowniczości w krajobrazie.

b) Jeziora „Pojezierza" występują w ogromnej masie co do liczby i ukształtowania, geograficznie w trzech obszarach: na Pomorzu, Suwalszczyźnie i Wileńszczyźnie. Zajmują one około 4% powierzchni obszaru lądowego. Typ ich bywa różny: od zamkniętych wklęsłości rozczłonkowanych między wyniesieniami morenowemi, poprzez wgłębione rynny podłużne, do „oczek", małych a okrągłych zbiorników.

c) Jeziora obszarów pośrednich, zbliżone do poprzednich lecz w mniejszej ilości i pojedyńczo raczej porozrzucane, są to jeziora Kujaw, Wielkopolski, Polesia i Wołynia (Gopło, Świteż poleska i inne). Poniższe zestawienie zorjentuje nas co do powierzchni większych jezior w Polsce.

Nazwa	powierzchnia w klm^2	dorzecze
Narocz	80,5	Wilja
Snudy	63.5	Dźwina
Dryświaty	44.7	"
Drywiaty	37,8	"
Świteź poleska	28,5	"
Wyganowskie	26,6	Niemen
Gopło	24,0	Warta
Wigry	21,0	Niemen

Jeziora te tworzą dostateczne bazy dla sportów wodnych nie wyłączając żeglarstwa. Cenną ich stroną są częste połączenia za pomocą rzeczek z rzekami większemi lub wprost po kilka z sobą, a zatem posiadają do siebie otwarte drogi, chociaż nie pierwszej jakości np. Narocz, Wigry, Wyganowskie, Gopło, jeziora Augustowskie i inne. Pojezierze samo tworzy krajobraz pasów lądowych i wodnych, przechodząc w ten sposób w połączone obszary turystyczne.

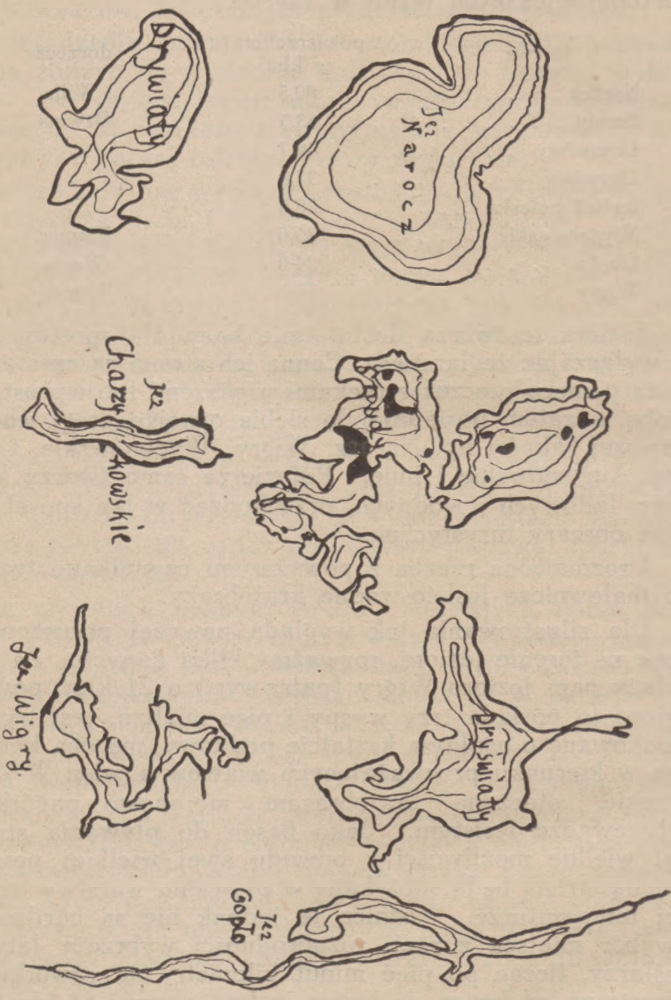
Urozmaicona rzeźba z powyższemi czynnikami tworzy bardzo malownicze lesisto-wodne krajobrazy.

Dla zilustrowania jak wygląda powyżej poruszone zagadnienie na terenie jeziora, rozważmy kilka danych. Za przykład posłuży nam jezioro Wigry (patrz rys.) o 21 klm^2 powierzchni. Jezioro to posiada trzy wyspy i pięć mielizn, jest bardzo rozczłonkowane o ogólnym kształcie podkowy, ma oba końce zwrócone w kierunku przeważających wiatrów a więc W-Z. Brzegi wysokie, otoczone krajobrazem morenowo - pagórkowatym, w przewadze lesistym. Jako basen do pływania stwarza aż zbyt wielkie możliwości z powodu swej wielkiej powierzchni. Ujemną stroną będą spotykane w pływaniu warstwy wody o różnej temperaturze. Różnice te jednak nie są bardzo wielkie, a wybór miejsca z racji różnorodności wybrzeży łatwy. Dla wioślarzy, licząc po pięć minut kilometr na czwórkę półbąk (przestrzeń od końca do końca jeziora wynosi 18 klm) wystarczy na półtorej godziny wytężonej pracy. Przy znacznej w niektórych miejscach szerokości bo do 4 klm, jezioro to daje teren o szerokim horyzoncie. Kajakowi dodajmy minimum 25% do powyższego czasu.

Dla zawodów tylko teren naturalnego wielkiego a nieregularnego zbiornika ustępuje miejsca kanałom i rzekom z racji

trudniejszej kontroli i gorszej obserwacji dla widzów. Łódź żaglowa płynąca z szybkością 6 min. na klm będzie miała czas przepływu owych 18 klm około dwóch godzin. Szerokie prze-

KONTURY KILKU WIĘKSZYCH JEZIOR W POLSCE.



strzenie stwarzają ogromne możliwości dla żeglarza. Fale dochodzą tutaj 50 cm.

Inne jeziora możemy ocenić na podstawie podanego przykładu i według przedewszystkiem wielkości ich powierzchni. Znaną jest rzeczą, iż głośne jezioro charzykowskie, gdzie się do-


BAŁTYK
NIEMCY
Prusy Wschodnie
LITWA
SZKICOWA
MAPA POLSKI /SIEĆ RZECZNA/
drogi wodne spławne
drogi wodne z żeglugą parową
jeziora
kanały
SKALA 1:2 500 000
1cm = 25 Km

skonale rozwija żeglarstwo uświęcone regatami, ma około 12 klm^2 powierzchni a Trockie 10. One już — jak wskazywała praktyka, — dały tak wielkie możliwości.

Rzeki są kategorją wód najbardziej ważną z naszego punktu widzenia. Posiadając ogromną długość, udzielają się niejako obszarom, przez które przepływają. Mogą być w każdym miejscu terenem lokalnych sportów wodnych (przy większych zgromadzeniach ludzkich) oraz jako całości są szlakami wypraw długich. Posiadają one cechy „wielkich wód".

Wartość rzeki jako terenu sportowo turystycznego uzależniona jest przedewszystkiem od obfitości wody, spadku i rodzaju dna. Stałą naturalnie rzeczą jest wielkość rzeki.

W związku z powyższemi cechami podzielić możemy rzeki nasze na trzy kategorje. Do pierwszej zaliczymy odcinki ze względu na swoją wielkość i regulację żeglowną, to znaczy takie, gdzie odbywa się żegluga parowa. Dotąd może bezpiecznie zapuszczać się turysta na łodzi żaglowej z reguły.

Do drugiej zaliczamy odcinki wód spławne, gdzie można brać pod uwagę łódź tylko wiosłową i kajak. Wreszcie do trzeciej kategorji zaliczamy odcinki trudno dostępne w górach, ze względu na wielki spadek, na obszarach równinnych, ze względu na zbyt małą szerokość i skąpość wód.

W klasyfikacji powyższej z punktu widzenia sportowo-turystycznego, uzgodniliśmy odcinki dróg naszych z odcinkami i pojęciami rzeki żeglownej i spławnej. Aczkolwiek różnice pewne istnieją, to jednak są minimalne.

Z reguły gdzie istnieje woda bieżąca taka, że z łatwością może przejechać łodź, tam ona wykorzystana jest na drogę wodną. Utożsamianie powyższych odcinków ułatwi ogromnie orjentację każdemu we wszelkich sytuacjach, da pewne korzyści i gwarancje.

Trzecia kategorja odcinków rzecznych dostępna tylko kajakowi i to ogólnie biorąc w pięćdziesięciu procentach swej długości. Łódź czasem może tam przebyć na pych. Są to obszary również godne uwagi, gdyż do nich należą drobniejsze dopływy, przez które, z braku sztucznych kanałów, można z niewielkim transportem łodzi przedostać się z dorzecza jednej rzeki do drugiej (np. Bzura od Wisły i New do Warty).

Rzeki na obszarach swoich systemów, łączą się z poszczególnych strumieni w wielkie pnie, których na ziemiach Polski da się wydzielić pięć: Wisła z Bugiem i Narwią, Warta, Niemen Prypeć i Dniestr. One to są szlakami głównemi, gdzie może hasać wioślarz i żeglarz. Pokrótce scharakteryzujmy je: Wisła, żeglowna od Oświęcimia, ma od tego punktu 970 klm do Bałtyku. Pierwotnie szeroka około 150 mtr pod Krakowem już ma

200 mtr. poczem rozszerzając się w miejscach nieuregulowanych w 1200 — 2000 mtr przechodzi w okolicach Torunia w uregulowane 400 metrowe koryto. Jest to powierzchnia dostateczna do zaprawy wioślarskiej i żeglarskiej. Turysta ma tutaj szeroki gościniec do dwutygodniowej prawie wędrówki z biegiem rzeki.

Prypeć przydatna do żeglugi parowej już od ujścia Stochodu, wraz z odcinkiem dolnej Jesiołdy i Styru stanowi obszar długości około 250 klm. Obszar wód leniwie płynących, tu i owdzie rozwidlonych i rozlanych o charakterze jeziora, jest terenem „dzikim" dla żeglarza i wioślarza i dlatego tem więcej ciekawym i przyciągającym.

Niemen przydatny tylko na pewnych odcinkach z racji progowatego dna, w biegu swym przez obszar ziem polskich ma dwa odcinki takie: około 100 klm od Dubna do granicy litewskiej, jak również mniejszy odcinek około 50 klm. tuż za ujściem Berezyny (dopływ Niemna).

Warta żeglowna od Prosny do granicy niemieckiej, przedstawia sobą drogę długości około 230 klm, o szerokości od 50 do 100 i więcej metrów.

Dniestr, od Halicza pod Zbrucz żeglowna przedstawia sobą teren długości około 260 klm o szerokości przeciętnej 100 mtr.

Pozatem jak to jest uwidocznione na załączonej mapce szkicowej, rzeki polskie są w 90 proc. swej całkowitej długości spławne, t. zn. możliwe do przejechania łodzią wiosłową turystyczną. W rzekach górskich będzie rzecz ta więcej utrudniona, ze względu na wielki spadek i związane z tem trudności.

Ogólnie rzeki polskie są jeszcze „dzikie", to znaczy w stanie nieuregulowanym i stąd o zbyt wielkiej amplitudzie wysokości wód w ciągu roku. Latem przy niskim stanie wód, wyłaniają się mielizny ponad opadłą powierzchnię o kilka metrów od normy. Nie można przeto w ogólnych rozważaniach ująć obszarów tych w ścisłe reguły. Wszelako pięć powyżej wymienionych arteryj dostarcza tereny pod uprawę sportów wodnych w postaci pływania, wioślarstwa z trudnością czasem i żeglarstwa, w stopniu dostatecznym. Dalsze rozmieszczenie rusztowe rzek pobocznych w postaci dopływów, umożliwia przeciśnięcie się łodzi wiosłowej z jednego systemu rzecznego do drugiego. Sportowiec taki musi być przygotowany na trudności związane z przebywaniem dróg wodnych naturalnych, nieutrzymywanych. Górskie odcinki rzek dostarczą wspaniałych gościńców kajakowych w przeciwstawieniu do niemniej dzikich terenów, ale o krańcowo innym charakterze nizinnej Prypeci. Tu wchodzi już inicjatywa własna, oraz monograficzny opis poszczególnych odcinków rzek. Na uwagę zasługują połączenia kanałowe, umo-

żliwiające wędrówkę rzekami wprost od morza do morza, których długość uwidacznia poniższa tabela:

Droga wodna od Bałtyku do morza Czarnego	przez kanał	długość w klm	z tego w Polsce
Wisła-Bug-Dniepr	Królewski	2609	1195
Niemen-Narew-Bug-Dniepr	Augustowski Królewski	2619	1080
Niemen-Dniepr	Ogińskiego	2499	550

OCENY KSIĄŻEK.

W. Grzelak. **Łódką z biegiem Wisły,** wspomnienia z wycieczki wioślarskiej. Wyd. II zmienione i uzupełnione. Warszawa (Wyd. J. Mortkowicza) 1930, str. 340, 35 ilustr.

Znany turysta wioślarski wydał b. ciekawą i starannie opracowaną książkę, opisującą w żywy i barwny sposób swoje przygody na szlaku Wiślanym. Dyspozycja jest metodycznie i planowo ułożona, co świadczy o doświadczeniu wycieczkowem autora. Ilustracje mają dla czytelnika wielka wartość, boć przedstawiają bodaj najciekawsze zjawiska, które płynąc Wisłą można zobaczyć. Z jakim aplauzem przyjęto pierwsze wydawnictwo, pomimo usterek, świadczą recenzje b. poważnych pism i osób interesujących się tą sprawą. Wyrażam nadzieję, że i to wydawnictwo pod względem treści i formy zewnętrznej znajdzie godnych czytelników. Z punktu widzenia wychowania fizycznego należy podkreślić ważny moment wychowawczy, jaki daje nam autor: ruch — woda — słońce i powietrze. Obecnie sprawę wycieczek wogóle, a w pierwszym rzędzie wodnych należy jak najwięcej popierać i propagować. Dziełko to niewątpliwie przyczyni się do świetnej propagandy, a autorowi na tem miejscu od wszystkich sportowców wodnych należy się podziękowanie za trud położony w opracowywaniu tego dziełka. W. Czarniecki.

STRESZCZENIA.

Ppłk. lek. Dr. Jerzy Babecki. **Postawa i jej sposoby badania** (Przegląd Sportowo-lekarski, zesz. 1, 1929).

Prawidłowa postawa jest wyrazem zdrowia. Natomiast wszelkie wady postawy sprowadzają cały szereg zaburzeń tak przewodu pokarmowego jak i oddechowego oraz aparatu nerwowego. Z chwilą, gdy zrozumiano tę zależność, zaczęto zwracać baczniejszą uwagę na postawę w szkołach, wojsku i w wyższych uczelniach. Za prawidłową postawę z punktu widzenia fizjologji należy uważać postawę doskonale zrównoważoną w biodrach, przy której cały ciężar ciała przenosi się na środek stóp. Postawa taka powinna odpowiadać 3-em warunkom: 1. Głowa powinna być wzniesiona prosto, broda lekko wciągnięta. Ta pozycja głowy zapewnia dobry dopływ krwi do mózgu. 2. Klatka piersiowa wzniesiona ku górze. Łatwy i spokojny oddech zapewnia dobrą wentylację płuc. 3. Mięśnie brzuszne lekko wciągnięte dają oparcie dla trzew jamy brzusznej, a tem samem organy wewnętrzne mogą sprawnie pracować. Goldwart uważa za prawidłową postawę taką, kiedy cała postać jest najbardziej wysmukła, przy najmniejszym wysiłku nerwowym i mięśniowym. Koniecznemi warunkami dobrej postawy są:

1. Prawidłowo zbudowany szkielet kostny.

2. Silna i zrównoważona muskulatura.
3. Prawidłowo funkcjonujący układ nerwowy.

Według Kellog'a braki postawy najczęściej odnoszą się do 3-ch grup mięśniowych, utrzymujących postawę, a więc do mięśni brzucha, pasa barkowego i pośladków. Zastosowanie odpowiednich ćw. cielesnych pozwala rozwinąć i wykształcić te grupy mięśniowe, a co za tem idzie, poprawić postawę.

Metoda badania postawy według Kellog'a polega na oznaczeniu 4-ch zasadniczych czynników: 1. Równowagi piersiowej; 2. nachylenia miednicy; 3. wskaźnika piersiowego; 4. kąta głowy. Oznaczenie powyższych czynników jest trudne i niejasne dla badającego, to też posługiwanie się tą metodą jest niepraktyczne i zbyt uciążliwe. W nowszych czasach skonstruowano cały szereg cieniografów i sylwetografów, które wykreślają sylwetkę ciała w naturalnej wielkości. Do takich należy przyrząd używany w Instytucie Przedłużenia Życia w Stanach Zjednoczonych. Składa się on ze zwykłej deski pionowej z podstawką dla nóg u dołu. Badany staje na podstawce twarzą do deski. W postawie prawidłowej palce nóg i klatka piersiowa zlekka dotykają deski, natomiast nos nie dosięga jej o 1—2 cm. W roku 1861 Mc. Laren z Oxfordu zaczął pierwszy stosować fotografję do badania postawy. Sylwetografy i cieniografy mają jednak tę wadę, że nie pokazują dokładnie krzywizn kręgosłupa i nie ujawniają drobnych odchyleń postawy od normy. Zaradził temu porucznik marynarki amerykańskiej, Mott, i zbudował tak zw. postawiacz jeden z najlepszych przyrządów do tej pory. Postawomierz Mott'a składa się z ramy drewnianej 1 m 20 sz. i 3 m 20 dł. opartej na wózkach. Na jednym końcu tej ramy stoi aparat fotograficzny na statywie, na przeciwległym wznosi się deska pionowa w kształcie odwróconej litery T wysoka 2 m 40 i szer. 1 m 20, zwężająca się na wysokości 60 cm od podstawy do 75 cm. Na desce tej malowanej czarno znajdują się białe kraty o oczkach kw. wielkości 15 cm u dołu i mniejszych 5 cm poczynając od 90 cm wyżej. U dołu deski umocowany jest podnóżek z namalowanemi miejscami dla stóp w pozycji przedniej, tylnej i bocznej. We wspomnianej Akademji Morskiej każdy nowoprzyjęty poddany jest badaniom postawy. Sporządza się 3 fotografje postawy z przodu, z tyłu i boku. W ten sposób uzyskana sylwetka wykazuje braki i odchylenia od normalnej postawy. Dla oznaczenia krzywizn kręgosłupa należy uprzednio zaznaczyć ołówkiem atrament. linję kręgosłupową. Wychowawca fiz., posiłkując się postawomierzem, wskazuje badanemu braki jego postawy i sposoby ich usunięcia przy pomocy odpowiednich ćw. cielesnych. Poszczególne punkty zaznacza się liczbami na fotografji; pod takiemi samemi liczbami znajdują się odpowiednie wskazówki w regulaminie szkolnym, tak że wystarczy zajrzeć, aby dowiedzieć się o rodzaju ćw. jakie należy stosować. Odchylenia postawy od normy są tak różne i częste, że okazało się koniecznem stworzenie pewnej klasyfikacji stopnia i typów odchylenia dla masowego badania. Według klasyfikacji Lorett'a istnieją 3 typy zasadnicze postawy wadliwej. I. Pierwsza i najszęściej spotykana jest postawa *zmęczenia.* Z kolei w postawie zmęczenia Lorett wyróżnia 4-y odmiany: a) postawa zgarbiona, b) postawa zgarbiona z nadmiernem wklęśnięciem lędźwiowem, c) postawa zgarbiona w górnej części kręgosłupa, powodująca b. znaczne wysunięcie głowy ku przodowi i sterczące ku tyłowi łopatki, d) postawa spłaszczona, (plecy goryla) spowodowana przez słabe mięśnie brzucha i zwisanie ku dołowi organów jamy brzusznej. II typ postawy wadl. Lorett'a stanowi postawa *kogucia.* spowodowana przez cofanie barków ku tyłowi. Odznacza się znaczną lordozą. III typ stanowią boczne skrzywienia kręgosłupa (skoliozy), oraz zmiany jak w postawie zmęczenia. W szkołach angielskich, amerykańskich przyjęto klasyfikację postawy na 4 grupy oznaczone literami A. B. C. D.

A. Postawa wzorowa:
1. Głowa prosto wzniesiona na jednej linji z klatką piers. biodrami i stopami.
2. Klatka piersiowa wzniesiona ku górze i podana naprzód.
3. Brzuch płaski lub zlekka wciągnięty.
4. Plecy wygięte łagodnie. Naturalna krzywizna.

B. Postawa dobra:
1 Głowa nieco nadmiernie podana ku przodowi.
2. Klatka nieco zamało wzniesiona ku górze i naprzód.
3. Brzuch i plecy prawie jak w postawie A.

C. Postawa wadliwa.
1. Głowa zbyt wysunięta ku przodowi.
2 Klatka piersiowa płaska.
3. Brzuch nieco zwiotczały, wypukły, wysunięty naprzód.
4. Plecy zgarbione.

D. Postawa bardzo zła.
1. Głowa b. wysunięta naprzód.
2. Klatka piersiowa b. płaska lub zapadnięta.
3. Brzuch mocno wystający lub opadający ku dołowi.
4. Plecy wybitnie zgarbione.

Statystyka przeprowadzona na podstawie klasyfikacji Lorett'a w uniwersytecie Harwarda w 1916 r. wykazała w 7,7% badanych przypadków postawę A, w 12,5% postawę dobrą B, w 55% postawę wadliwą C, w 25% złą. W roku 1924 w uniwersytecie w Michigan u 7% studentów stwierdzono postawę A, u 13% B, u 60% wadliwą i u 20% bardzo złą. W amerykańskich uczelniach pierwsze systematyczne badania postawy datują się od roku 1861; obecnie zostają wprowadzane do szkolnictwa powszechnego w Anglji i Ameryce, a zdobycie typowej dla Anglo-Sasa postawy jest uważane za obowiązek narodowy. Według Fischer'a idealny typ Amerykanina powinien cechować smukły wzrost, silne umięśnienie, jasne i żywe spojrzenie, żywy elastyczny chód, zbytek zapału i siły, wesoły i towarzyski charakter, bujna wyobraźnia, opanowanie i poszanowanie prawa. U nas w Polsce jesteśmy daleko w tyle na tem polu i to, co zrobiono dotychczas jest znikomo mało w porównaniu z zagranicą. Otwiera się więc nowe pole do działania w tej dziedzinie dla lekarzy szkolnych, wojskowych jak również i cywilnych. Felicja Koperska.

Ppłk. lek. Doc. Dr. G. Szulc i kpt. lek. Dr. Leki. **Studja nad oddychaniem przy zmianie rytmu oddechowego.** (Z pracowni Higjeny Szkoły Podchorążych Sanitarnych. Przegląd Sportowo-Lekarski. Rocznik I, Zeszyt 2. 1929). Szereg doświadczeń wykonanych metodą respiracyjną przez wyżej wymienionych autorów miały na celu zbadanie, jak wielkie mogą być zmiany w wydatku energji w jednakowych warunkach przy zmienionym rytmie oddychania, jak również starano się zdać sobie sprawę, jak kształtuje się przemiana gazowa przy ćwiczeniach oddechowych, które polegają na świadomie wywołanej zmianie rytmu oddechowego.

Metodyka badań. Badania przy których posługiwano się metodą Douglasa i Haldane'a, przeprowadzono na 7 osobach (6 mężczyzn i 1 kobieta) na wiosnę i lato. Polegały na tem, że osoba, w pozycji siedzącej, po włożeniu maski oddychała przez kilka minut możliwie spokojnie, potem na dany sygnał przyspieszała rytm oddechu, nie zwracając uwagi na jego pogłębianie, ale starała się osięgnąć wskazaną liczbę. Po 1—2 minut, zbierano powietrze w worek połączony z maską przez 2 minuty, potem osoba badana starała się oddychać normalnie i w tym czasie pobierano ponownie próbę wydychanego powietrza. Analizę powietrza dokonywano w aparacie Haldane'a a ilość powietrza w worku, mierzono spirometrem Verdin'a.

Oddech normalny. Z szeregu doświadczeń zauważono, że liczba oddechów na minutę przy oddychaniu normalnem waha się od 12 do 24, niekiedy granica wahań może być znaczna, nawet u jednej i tej samej osoby. Wykazano również, że niema większej zależności między liczbą oddechów na minutę, a wentylacją płuc, co dowodzi, że oddechy były niejednakowo głębokie w różnych doświadczeniach. Np. jedna i ta sama osoba raz przy 20 oddechach na minutę wytchnęła 10,26 litrów powietrza, drugi raz przy 24 — 9,04 l. Niema również zależności między liczbą oddechów, a wydatkiem energji. Doświadczenia wykazały, że przy jednakowej liczbie oddechów 20 na minutę wydatek energji w I. wypadku wynosił około 70 kal./godz., a w II. — 115 kal./godz.

Ściślejszą zależność spotykamy między wydatkiem energji, a wentylacją płuc. Wydatek energji daje się prawie ściśle określić z wentylacją płuc przy 10—12 l/min.

Krogh i Lindhard, Brothby i inni wykazali, że przy pracy fizycznej wydatek energji jest funkcją prostolinijną wentylacji płucnej. Przy oddychaniu spokojnem wyniki badań Dr. G. Szulca i Dr. Leki nie różniły się od wyników otrzymanych przez wyżej wymienionych autorów, ale przy wzmożonej wentylacji zależność ta zmieniła całkowicie swój charakter. Doświadczenia wykazały, że wydatek energji na godzinę i na osobę wynosił mniejwięcej od 59 do 115 kal. a o ile uwzględniono wagę badanych osób, to wahania te zmniejszyły się, mianowicie: na kilogram wagi wydatek energji wynosił od 0,92 kal. do 1,60 kal.

Szczególną uwagę zwrócono na zachowanie się współczynnika oddychania t. j. stosunku wytchniętego bezwodnika kwasu węglowego do pochłoniętego tlenu. Współczynnik oddychania zależy od odżywiania: przy żywieniu węglowodanem współczynnik ten zbliża się do 1, natomiast przy żywieniu tłuszczami i białkami obniża się aż do 0,7. Według większości badaczy współczynnik oddychania przy pracy fizycznej nie zmienia się prawie wcale. Jednak Hill wykazał, że przy forsownych wysiłkach współczynnik oddychania jest większy od 1, a nawet dochodzi do 2. Autorowie niniejszej pracy wykazali również, że współczynnik oddychania na początku pracy fizycznej obniża się poniżej 0,7, w miarę wzmożenia wysiłku podnosi się do wysokości, jaka została zaobserwowana w czasie spoczynku, wreszcie przy pracy bardzo forsownej przekracza 1. U osób badanych stwierdzono w tym okresie szybki oddech i uczucie duszności. Zjawisko to tłumaczono wytwarzaniem się większej ilości bezwodnika kwasu węglowego w ustroju człowieka, niż mu udaje się pochłonąć tlenu. Hill określił to nazwą „długu węglowego".

Oddech przyśpieszony. Średnia liczba oddechów wynosiła 38 na minutę. Podobnie, jak przy oddechu spokojnem, niema tu ścisłej zależności między liczbą oddechów, a wentylacją płuc. Głębokość oddechów u poszczególnych osób była niejednakowa, średnio na 1 oddech przypada więcej powietrza niż przy oddechu normalnym, mianowicie: przy oddychaniu przyśpieszonem na jeden oddech przypada 518, a przy normalnem — 448 cm^3 powietrza. Tak samo i wentylacja zwiększa się, zamiast 8,35 l/min. w czasie spokojnego oddechu, uzyskano tu średnio 19,72 l. powietrza. Na skutek wzrostu wentylacji płuc wzrasta również wydatek energji, (obliczony z ilości pochłanianego tlenu), który nie odbywa się w stosunku prostym, ani do wentylacji, ani do liczby oddechów. Początkowo wydatek energji wzrasta dość znacznie, ale z chwilą kiedy wentylacja płuc przekroczy 10—12 l/min. wzrost wydatku energji stopniowo maleje a nawet może ulec zmniejszeniu przy znacznej wentylacji. Bardziej charakterystyczny jest przebieg pochłaniania tlenu i wydzielania CO_2 w zależności od wentylacji płuc. Przebieg pochłaniania tlenu odbywa się w podobny sposób jak przebieg wydatku energji. Początkowo wzrasta, aż do chwili kiedy wentylacje staje się większa, niż 12—14 l/min., tutaj za-

łamuje się i wykazuje już niewielką tendencję do wzmożenia. Natomiast przebieg wydalonego bezwodnika, ciągle wzrasta we wszystkich doświadczeniach. Wzrost jego może zmniejszyć się przy większej wentylacji, jednakże nie w takim stopniu jak przy pochłanianiu tlenu. Z chwilą kiedy wentylacja wynosi 18—20 l. powietrza na minutę przebiegi, pochłaniania tlenu i wydalonego bezwodnika krzyżują się. Przy dalszem wzmąganiu się wentylacji różnica między ilością wydalonego CO_2, a pochłoniętego tlenu wzrasta coraz bardziej; współczynnik oddychania dochodzi do 1.500. Przy pracy mięśniowej i połączonej z tem wzmożonej wentylacji płuc, przyswajanie tlenu odbywa się znacznie intensywniej, niż w przypadku dowolnie i sztucznie zwiększonej wentylacji wynoszącej 30—40 l/min. Taka wentylacja zachodzi wtedy, kiedy wysiłek staje się b. znaczny, kiedy praca jest męcząca i forsowna. Z doświadczeń wynika, że zmiana rytmu oddechowego, tak przy sztucznie przyśpieszonym jak i zwolnionym oddechu powoduje niekorzystne zaburzenia wymiany gazów, dzięki mniejszej wentylacji płuc, niż przy pracy fizycznej. To zdaniem autorów przemawiałoby przeciwko ćwiczeniom oddechowem. Korzyść z głębokich wdechów i wydechów stosowanych w szkole w czasie lekcji, przy oknach zamkniętych, wśród kurzu i wyziewów ludzkich, jest bardzo wątpliwa.

Oddech zwolniony (4—5 oddechów na minutę, współczynnik oddychania średnio = 1,073). Ilość pochłoniętego tlenu i wydalonego kwasu węglowego przy powolnych i głębokich oddechach jest nieco większa niż przy oddychaniu normalnem, jak również wydatek energji jest większy. Przyswajanie tlenu w stosunku do liczby oddechów odbywa się bardzo ekonomicznie: na jeden oddech przyswaja się 54—56 cm^3 tlenu. Głębokość oddechów jest duża, na każdy oddech przypada od 1280 do 2000 cm^3 powietrza. Zbadano, że zwiększone pochłanianie tlenu przy zwiększonej wentylacji płuc pochodzi z 2 przyczyn, mianowicie: albo zwiększa się praca mięśniowa, przy głębokich i szybszych ruchach oddechowych, z czem wiąże się zwiększenie procesów oksydacyjnych i większe zużycie tlenu, albo też jest to magazynowanie tlenu we krwi. Z przeprowadzonych doświadczeń wynika, że takie magazynowanie tlenu we krwi istnieje. Zauważono również, że zmniejszone przyswajanie tlenu w czasie spoczynku po przyśpieszonych lub zwolnionych oddechach idzie w parze ze zmniejszoną wentylacją płuc, w porównaniu z tem, co się widzi przy zwykłem spokojnem oddychaniu. Współczynnik oddychania również uległ obniżeniu.

Streszczenie. Badania przeprowadzone u 7 osób nad zachowaniem się wymiany gazów przy zmienionym rytmie oddychania: dowolnem przyśpieszeniu, lub zwolnieniu oddechów. Z badań tych wynika, że:

1. Wydatek energji, określony na podstawie pochłoniętego tlenu przy jednakowym wysiłku, ulega zmianie przy oddychaniu przyśpieszonem lub zwolnionem;

2. przy oddychaniu przyśpieszonem, początkowo wydatek energji jest funkcją prostolinijną wentylacją płuc, do chwili kiedy wentylacja nie przekracza 12—14 l/min., wentylacja dalej wzrasta, lecz przyrost wydatku energji odbywa się coraz powolniej;

3. współczynnik oddychania przy oddechu przyśpieszonem jest większy od 1, a nawet przekracza 1 dość znacznie przy wzmożonej wentylacji płuc;

4. przy oddechu zwolnionym (4—5 oddechów na minutę) wentylacja jest większa niż przy oddechu normalnym. Współczynnik oddychania jest średnio większy od 1;

5. w okresie spokojnego oddechu po oddychaniu przyśpieszonem lub zwolnionem pochłanianie tlenu i wydalanie bezwodnika odbywa się w mniejszym stopniu niż w czasie spokoju przed doświadczeniem;

6. współczynnik oddychania większy niż 1, zdaniem autorów może być przyjęty za kryterjum niekorzystnych zaburzeń w wymianie gazów

i z tego względu dowolną zmianę rytmu oddechowego przy ćwiczeniach oddechowych, która prowadzi do znacznego zwiększenia współczynnika oddechowego, autorzy uważają za szkodliwą. H. Packa.

Z TOWARZYSTW, INSTYTUCYJ I ZJAZDÓW.

Protokół Walnego Zebrania Sekcji Autonomicznej Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej w Gdańsku dn. 23. 4. 1930 r.

Obecnych 9 osób. Dr. med. T. Drabczyk, H. Sieciński (Warszawa), prof. uniw. E. Piasecki (Poznań), W. Kulesza (Płock), J. Figna, T. Biernakiewicz (Kraków), T. Dręgiewicz (Lwów), S. Arcikiewicz (Śląsk Rybnik), J. Krupa (Pomorze Tczew).

Porządek dzienny: 1. Odczytanie protokułu z poprzedniego zebrania. 2. Reorganizacja kształcenia nauczycieli w. f., referat prof. dr. Piaseckiego. 3 Sprawozdanie Prezydjum Głównego. 4. Sprawozdanie z poszczególnych Okręgów. 5. Wybory Prezydjum Głównego Sekcji. 6. Wolne wnioski.

Po odczytaniu protokułu prof. Piasecki referuje projekt „Reorganizacja kształcenia nauczycieli wych. fiz. Po referacie prof. Piasecki postawił wniosek, który jest jakby streszczeniem tego referatu. 1. Walne Zebr. Sekc. Aut. W. F. i Hig. Szk. T. N. S. W. wyraża przekonanie, że wychowawca fizyczny powinien pod każdym względem znajdować się na poziomie wykształcenia zawodowego, równym innym nauczycielom, a zatem musi otrzymać pełne wykształcenie uniwersyteckie. 2. Uniwersyteckie studja wych. fiz. powinny trwać 4 lata i różniczkować się w następujący sposób: a) pełny kurs kończący się uzyskaniem stopnia magistra wych. fiz., b) kurs uproszczony dla studentów wydziału filozoficznego (humanistycznego i matematyczno-przyrodniczego) uprawniający do nauczania ćwiczeń cielesnych jako przedmiotu pobocznego, c) kurs dla studentów medycyny, kandydatów na lekarzy szkolnych i sportowych.

Uwaga do 2a. Absolwenci Centralnego Instytutu W. F. posiadający maturę gimnazjalną powinni mieć możność uzyskania dyplomu magistra w. f. po ukończeniu dalszych dwóch lat na jednym z uniwersyteckich studjów w. f.

W dyskusji nad powyższym referatem zabierali głos pp. Dręgiewicz, Figna, dr. Drabczyk, prof. Piasecki, którzy uważają za pożądane dodać wykłady z patologji, wprowadzić mniej szermierki a więcej krajoznawstwa. Solfeż nie jest koniecznie potrzebny, wystarczy śpiew chóralny. Boks i dżiu-dżitsu nie bardzo potrzebne, natomiast przydałyby się tańce narodowe. Za mało masażu. Winien być wprowadzony obowiązkowo język obcy, nietylko angielski lub skandynawski, ale też niemiecki. (Kol. Dręgiewicz). Projekt odchylił się od dawnej linji, o ile przedtem był zanadto medyczny, o tyle teraz zanadto praktyczny. (Kol. Figna). Kurs uproszczony bezużyteczny, gdyż wyrobi nam tylko zdolnych skoczków i biegaczy, a nie będzie dbał o zdrową gimnastykę (Dr. Drabczyk). Referent prof. Piasecki uzgadnia wszystkie zarzuty i poprawki w projektach i przyłącza się do nich.

Dr. Drabczyk zdaje sprawozdanie z Prezydjum Głównego, które zawiera w sobie głównie treść odpowiedzi ustnej udzielonej przewodniczącemu przez odpowiednie władze. Kol. Figna stawia wniosek polecający Prezydjum Głównemu zwrócić się do M. W. R. i O. P. by zechciało dać odpowiedź na memorjał złożony dn. 7. VII. 1929 r. Wniosek przyjęto.

Na wniosek kol. Krupy udzielono zarządowi absolutorjum.

Sprawozdanie z Okręgów: Płock. Sekcja Płocka ma łączność z Gostyninem, Kutnem, Sierpcem, Rypinem, Płońskiem. Przeprowadzone mają być dwie konferencje z bardzo obszernym materjałem do dyskusji. *Śląsk.* Sekcja liczy około 50 członków. W całym szeregu prac i poczynań zarząd podjął inicjatywę utworzenia spółdzielni sportowej. *Poznań.* Sekcja koncentruje swoje prace przeważnie w Poznaniu. Dużo inicjatywy wkłada w pismo „Wychowanie Fizyczne", które wychodzi pod nową redakcją płk. Sikorskiego i rozszerzyło dział praktyczny.

Prof. Piasecki prosi by członkowie zasilali pismo artykułami a koła żeby dawały sprawozdania z posiedzeń. *Lwów.* Sekcja łączy się ściśle z pracą Kuratorjum Okr. Lwowskiego. Zw. Zawodowy Nauczycieli utrudnia tę pracę, przeciągając członków do siebie pojedyńczo lub grupami z uszczerbkiem dla całości i wydajności pracy. *Kraków.* Działalność wykazały: Sekcja Krakowska i Nowo-Sądecka. Sekcja Krakowska odbyła 8 posiedzeń z referatami naukowemi sprawozdawczemi oraz pokazami lekcyj ilustrujących najnowsze zdobycze w dziale metodycznym. Sekcja Nowo-Sądecka przejawia żywotną działalność w kierunku pracy społecznej (kolonje wakacyjne i harcerskie). *Warszawa* nie dała sprawozdania. *Pomorze* wykazuje pracę lecz słabo zorganizowaną, niema zarządu sekcji, sam delegat przyjechał nieurzędowo, lecz jako delegat na zjazd T. N. S. W.

Wdalszym ciągu przyjęto wnioski: 1. Walne Zebr. Sekcji Główn. W. F. i Hig. Szk. poleca Prezydjum przypomnieć Okręgom o konieczności zajęcia się pracą w sekcjach i wykazania się większą żywotnością, a także przysyłania do Zarządu sprawozdań ze streszczeniem referatów. 2. Walne Zebranie S. Gł. W. F. i H. Szk. prosi o przywrócenie subwencji na pismo „Wychowanie Fizyczne" w rozmiarze pierwotnym t. j. 3.000 zł. 3. Walne Zebr. prosi Prezydjum o wyjednanie rozporządzenia w Kuratorjach by poleciło wszystkim szkołom prenumerować pismo „Wych. Fiz.". 4. Kol. Jan Krupa stawia wniosek by Prezydjum zwróciło się do Okręgu w Toruniu z żądaniem wznowienia działalności Sekcji W. F. 5. Do kół nieczynnych lub mało ruchliwych należy delegować kogoś z referatem by pobudził sekcję do większej czynności. 6. Celem poznania nowych metod Wych Fiz. pożądanem byłoby urządzać w Okręgach krótkie kursy dokształcające i prosić M. W. R. o subsydjum. 7. Ukrócić rozmaite reklamowania się niepowołanych osobników jako wychowawców wych. fiz. (sprawę tę oddano do opracowania Zarządowi Sek. Okr. Krakowskiego). 8. Walne Zebr. Auton. Sekcji W. F. i Hig. Szk. T. N. S. W. uważa za niezbędne urządzenia większej ilości kursów dokształcających dla wychowawców fizycznych i lekarzy szkolnych. 9. Walne Zebranie zwraca uwagę na naglącą potrzebę wydania w sprawie zwolnień młodzieży od obowiązkowych ćwiczeń cielesnych szczegółowych norm, obowiązujących lekarza szkolnego i dyrekcje szkół. Idąc w ślady krajów Skandynawskich, Szwajcarji, Niemiec, Stanów Zjednoczonych i innych należy dążyć do zniesienia całkowitych zwolnień, a zastąpienia ich zorganizowaniem osobnych grup ćwiczących według wskazówek lekarza szkolnego. 10. Walne Zebr. Sekcji Gł. W. F. uznając ważność Przysp. Wojsk. dla młodzieży szkolnej, a chąc wzmocnić jego wartość, zwraca uwagę na pewne niedociągnięcia w praktycznej dążności do celu P. W. zarówno ze względów ogólno - wychowawczych a w szczególności religijnych.

Jako konkretny wypadek podajemy urządzanie ćwiczeń strzeleckich i zawodów w niedzielę w godzinach rannych, co umożliwia młodzieży wysłuchanie Mszy św.

Do Zarządu weszli prezes Dr. Drabczyk, wiceprezes p. Figna, pp. Olszewska, Krawczyk, Frankiewicz, Siecińskі (z Warszawy). Pp. Drabczyk, Piasecki, Figna, Dręgiewicz

(z Okręgów); pp. Kulesza, Biernakiewicz, Strzelecki i Krupa z prowincji.

Zebranie ukończono o godz. 22-ej.

M. Sieciński, sekretarz. Dr. T. Drabczyk, przew.

Protokół posiedzenia połączonych Komisyj Miernika i Minimum odbytego dnia 6 marca 1930 r. w Dep. Zdrowia M. S. Wojsk.

Obecni byli: Wice-Przew. Rady — Gen. Dr. Rouppert, Przew. obu Komisyj — Prof. Dr. Ciechanowski, Doc. Dr. Dybowski, P. J. Gebethnerówna, Dyr. Giżycki, Dr. Kopczyński, Dr. E. Lewicka, Prof. Dr. Michałowicz, Płk. Dr. Osmolski, Ppłk. Sikorski, Wiz. Dr. Wyrobek.

Porządek dzienny: 1. Zagraniczne metody określania przeciętnej sprawności fizycznej i ogólnego postępu wychowania jednostki, osiągniętego przez wychowanie fizyczne. Referent: Mjr. Doc. Dr. Dybowski. 2. Metody psychologiczne, mogące wchodzić w rachubę; opinja psychologów; streszczenie pisemnych uwag członków Komisji. Referent: Prof. Dr. St. Ciechanowski. 3. Dyskusja (najkonieczniejsze składniki miernika, wybór metody psychotechnicznej, mającej znaczenie istotne, a nadającej się w praktyce). 4. Oznaczanie szkół dla wypróbowania miernika. Referent: Ppłk. Sikorski.

Ad 1. Mjr. Doc. Dybowski w swoim referacie zobrazował niektóre zagraniczne metody określania przeciętnej sprawności fizycznej. Na szczególną uwagę według prelegenta zasługują niektóre metody amerykańskie, gdyż np. Filadelfja daje najkompletniejszy obraz zastosowania miernika w praktycznem życiu szkół rozmaitego typu. Miernik jest tam oparty na tablicach wieku fizjologicznego; tabele te opracował doktór Baldwin, uwzględniając wiek, wagę i wzrost, oraz dzieląc młodzież na trzy typy wedle budowy; zakres prób sprawności jest obszerny i obejmuje ćwiczenia wolne, wspinanie się itd. Należy podkreślić, że przy ustalaniu stopnia sprawności nie ma atmosfery zawodu i rekordomanji. Natomiast jest rywalizacją w otrzymaniu 100% punktacji między poszczególnemi grupami, szkołami, miastami itd. Miernik jest tu bardzo skombinowany, oparty na zasadzie obliczania punktów, przyczem punktuje się wynik sportowy, wynik badania lekarskiego (postawa, uzębienie itd.), postęp w nauce, wartość charakteru i stan higjeny osobistej. Całość tej akcji dąży do zachęty ku wyrobieniu „prosto stojących" wychowanków. Referent zaznacza, że Amerykanie uważają wychowanie połączone z dużą dozą sportu za najlepszy środek szybkiej amerykanizacji dzieci immigrantów.

Bardzo interesujące były przykłady miernika wychowania fizycznego w szkołach żeńskich. Różnice w wyborze ćwiczeń dla dziewcząt w przeciwieństwie do chłopców są bardzo nieznaczne, obejmując często nawet skok wdal z rozbiegiem. Wybrany przez prelegenta przykład jednej ze szkół żeńskich podaje dobry sposób uniknięcia przemęczenia i umożliwienia wyrównania wielkich u kobiet wahań indywidualnych. Uzyskuje się przez to rozbicie miernika na dwie części składowe. Pierwszą z nich stanowi osiągnięta sprawność fizyczna, drugą dają wyniki badań lekarskich i postępy w higjenie osobistej.

Następnie referent omawia skalę James'a Blissa i sposób oparcia na niej miernika wychowania fizycznego. Skala ta, oparta na 6.000 wynikach badań i prób, zawiera ogólną ocenę wyników, demonstrowaną przez referenta w załącznikach. Przy zamianie na miernik wskazanym systemem, należałoby wyłączyć osobniki daleko odbiegające od przeciętnych (ortopedja). Na podstawie prac wykonanych w Piasecznej przez Lwowską Poradnię Sportowo-Lekarską stwierdza się, że różnice rasowe wpływają bardzo znacznie na zdolności czynnościowe. Według Czekanowskie-

go wpływ typów antropologicznych jest tu wyraźnie zaznaczony. Miernik bezwzględny byłby więc bardzo trudny i niesprawiedliwy, zwłaszcza, że tak bardzo rozmaity w Polsce skład antropologiczny wpływa nietylko na same wyniki, ale także i na możliwość podwyższenia wyniku przez współzawodnictwo. Poza tem możliwi rozdzwiękowcy rasowo-konstytucjonalni mogą dać bardzo wielkie odchylenia.

Ocena typów rasowych i konstytucjonalnych jest jeszcze nie do przeprowadzenia w masowej praktyce. Jako surogat mogą tu służyć rozmaite metody, posługujące się jedynie wiekiem chronologicznym, wysokością i wagą. Waga daje naogół cenne wyniki; według tablic amerykańskich chłopcy poniżej wagi właściwej nie osiągają dobrego poziomu sprawności fizycznej. Jednak referent przypuszcza, że w Polsce klasyfikacja wg. wagi i wzrostu ze względu na wahania rasowe wprowadzona przez komponentę azjatycką, mogłaby dać wysokie odskoki. Największe zaufanie wzbudza system Schiötza z Oslo, uwzględniający wiek, wysokość i wagę; w sposób niezbyt skomplikowany osiąga on swój cel praktyczny, t. zn. wyrównanie różnic rasowych konstytucjonalnych i rozwojowych dla sprawiedliwego przeprowadzenia prób sprawności fizycznej. Amerykanie podkreślają, że w ćwiczeniach należy unikać oparcia się na obowiązkowości. Konieczny jest brak przymusu i swoboda w wyborze sportu. Referent uważa, że literatura amerykańska nie daje rozwiązania w sprawie miernika. Nie jest to praca czysto w zakresie wychowania fizycznego, a przedewszystkiem dążność do realizacji hasła amerykanizacji.

Po ustaleniu sposobu dojścia do sprawiedliwej oceny wyników prób sprawności fizycznej, omawia referent sprawę ustalenia wymaganych w każdym wieku wyników. Wyniki „maksymalne" odrzuca odrazu. Prawie wszyscy są im przeciwni. Wyniki „minimalne" spotykamy w literaturze często; trudno je jednak przenieść do Polski, gdyż będą one tutaj wynikiem upragnionym, np. minima w Filadelfji dla dziewcząt 8—15-letnich w skoku wzwyż z miejsca wynoszą: 70 do 100 cm, podczas gdy w jednem z gimnazjów państwowych żeńskich w Polsce dziewczęta 14—15-letnie osiągnęły przeciętnie w grupie silnych 50 cm. Przy takich „minimach", część prób przestaje już być rzeczywistą; nie mierzymy żadnego skoku, a tylko stwierdzamy większą lub mniejszą niezgrabność i brak decyzji. Poza tem obniżanie poziomu bynajmniej nie zmniejsza rozsiania wyników, tak, że niesprawiedliwość w ocenie może być nawet większa niż przy poziomie wyższym. To też większość autorów popiera zdanie Bobertaga, dążącego do ustalenia poziomu jako „upragnionego" pogranicza przeciętnych grup silnych i średnich.

Może paradoksalne jest, że największe znaczenie miernik wych. fiz. ma tam, gdzie go niema, t. zn. w Anglji. Niebieska wstążka, która dowodzi uczestnictwa w reprezentacyjnych drużynach jest swego rodzaju miernikiem i ma nawet praktyczne znaczenie, bo osobnik posiadający ją, jako dowód swej sprawności i usportowienia, ma większe przywileje w otrzymywaniu posad (np. posady w Sudanie).

Kończąc, omówił jeszcze prelegent warunki pracy i uposażenia wychowawców fizycznych w Ameryce.

Ad 2. Referent prof. Ciechanowski streszcza wyniki dyskusji na poprzednich posiedzeniach, oraz wnioski nadesłane przez członków komisji pp. doc. dr. Dybowskiego, wiz. Sikorskiego i wiz. Wyrobka. Następnie rozpatruje, jakie cechy psychiczne i fizyczne charakteryzują osobowość, jakie są metody określania tych cech i które z tych cech można zużytkować do „miernika wychowania fizycznego", pojętego jako skala oceny skuteczności wychowania fizycznego ze względu na cały ustrój. Zważywszy warunki, w jakich miernik wychowania fizycznego może być obecnie w Polsce zastosowany, dochodzi referent do wniosku, że powinien

on się składać z elementów nielicznych i prostych, któreby mógł stosować każdy instruktor, nawet stojący na niezbyt wysokim poziomie, i któreby nadawały się do zbadania wielkiej liczby młodzieży z ekonomją czasu. Przed ostatecznem ustaleniem miernika nadawałyby się przeto, jako miernik tymczasowy formuła Schiötza łącznie z próbą sprawności (biegi, skoki i rzuty), dostosowaną zarazem do badania sfery psychomotorycznej, a uzupełnioną conajwyżej jednem ćwiczeniem równoważnem i marszem. Próba sprawności powinna być oczywiście dobrana odpowiednio do wieku, płci i konstytucji, np. według wzoru, opracowanego przez wiz. Wyrobka i przyjętego przez podkomisję. Wyniki badań należałoby porównywać zarówno z wynikami poprzedniego badania tej samej jednostki, jak i z normami grupy rówieśnej, opartemi na poziomie przeciętnym. Ustalenie norm grupowych dla Polski i definitywnego miernika będzie mogło nastąpić przez roczne lub dwuletnie badania próbne conajmniej na kilkunastu tysiącach młodzieży. Przy tych badaniach możnaby na szczuplejszym materjale zbadać, czy i w jaki sposób skala Oziereckiego da się zużytkować dla miernika wychowania fizycznego.

Ad 3. Po skończeniu referatu, prof. Ciechanowski, jako przewodniczący komisyj otwiera dyskusję nad składnikiem miernika i minimum.

Gen. Rouppert przedstawia stanowisko przewodniczącego Rady, który uważa, że miernik wych. fiz. powinien w zasadzie obejmować marsz i bieg. Co się tyczy innych składników miernika oraz prób, przewodniczący narazie nie wypowiedział zdania. Prof. Michałowicz wskazuje, że należy unikać muskulomanji; już obecnie zakreślono indywidualne granice wysiłku i zaczęto mówić o typach. Nadmienia dalej, że do całokształtu wych. fiz. dzieci, należałoby włączyć uregulowanie sprawy snu. Następnie podkreśla konieczność zachęcania do zżycia się z przyrodą. Wreszcie porusza myśl, czy nie byłoby dobre wprowadzenie dzienniczków dla zapisywania ilości przemaszerowanych godzin. Ppłk. wiz. Sikorski stwierdza, że przedewszystkiem należy się porozumieć co do znaczenia terminów „miernik", „minimum", „wskaźnik", gdyż w dyskusji posługiwano się temi nazwami w rozmaitem znaczeniu. „Miernik" powinien, zdaniem mówcy, wykazywać wartość, czy też stan organizmu. „Minimum" powinno wskazywać czego można wymagać od organizmu, będącego w stanie wskazanym przez miernik. Na „miernik" wobec tego powinny się składać pomiary i badania lekarskie, na „minimum" — sprawność fizyczna. Zarówno badanie miernika, jak minimów powinno być jak najprostsze. Na miernik powinna się składać waga, wzrost, badanie stanu serca i płuc oraz zewnętrzna budowa, która jest w ścisłym związku z funkcją narządów wewnętrznych. Dlatego też obserwacja rozwoju organizmu, a w szczególności różnica w budowie, powstająca pod wpływem wych. fiz., jest ważną wskazówką w ocenie stanu organizmu. Badanie minimum sprawności fizycznej powinno dotyczyć: biegu, skoku i rzutu. Chodzi tu mianowicie o zbadanie zarazem stopnia harmonijnego rozwoju ciała. Twierdzenie, popularne w Ameryce, że „tam są najlepsze wyniki, gdzie najwięcej swobody", ma swe uzasadnienie. Możnaby je uwzględnić w badaniu minimów, dając młodzieży do wyboru jedno ćwiczenie z kilku różnych biegów, skoków, rzutów.

Najtrudniej ocenić właściwości duchowej natury, a więc odwagę, stopień uspołecznienia i t. p. Właściwości tych niepodobna zbadać środkami psychotechnicznemi. Można wprawdzie badać np. odwagę przy wykonywaniu pewnych ćwiczeń (w przejściach po wysoko ustawionych równoważniach, w skokach), lecz nie zbadamy stanu odwagi ogólnej w różnych okolicznościach życia, zmieniającego się zależnie od tych okoliczności i chwilowego nastawienia duchowego. Najdonioślejsze znaczenie ma tu obserwacja i z niej rezygnować nie możemy. W każdym razie dane, dotyczące miernika i minimów, muszą oprzeć się o wynik badań dziatwy i młodzieży, przeprowadzonych w Polsce, a nie mogą się opierać na badaniach, wykonywanych

w innych krajach. Zresztą metody, stosowane zagranicą, nawet drukiem propagowane, niezawsze mogą mieć zastosowanie praktyczne.

Dr. Kopczyński uważa za niewłaściwe włączanie do miernika wych. fiz. przestrzegania pewnych reguł higjenicznych (sen, odżywianie i t. p.). Dla miernika, jako skali postępów, osiągniętych przez wych. fiz., nie mają te szczegóły wartości. Przytem miernik nie może być środkiem do propagowania higjeny osobistej. Istnieją inne środki do wciągania dziatwy i młodzieży szkolnej do przestrzegania reguł higjenicznych (Czerwony Krzyż Młodzieży, Oddz. Warsz., kontrola lekarzy szkolnych, higjenistek i nauczycielstwa). Dążyć należy do możliwie prostego miernika.

Płk. dr. Osmolski wskazuje, że pod względem praktycznym zagadnienie miernika zlewa się z zagadnieniem minimów sprawności fizycznej. Przyjmując pewne formy ruchu, jako nadające się do oceniania postępów, osiągniętych przez wychowanie fizyczne, ujmiemy sprawę jakościowo (miernik). Przyjmując w tych formach pewne stopniowanie, ujmiemy ją ilościowo (minimum). Nie należy traktować miernika, ani minimum absolutnie, lecz raczej względnie, t. zn. nie należy określać wymaganego postępu, a wskazać poziom sprawności, wymagany na poziomie kategoryj wiekowo-klasowych. Miernik musi być jak najpraktyczniejszy, dający się stosować w szkolnictwie powszechnem przez siły nauczycielskie, obecnie w niem pracujące. Wszelkie złożone metody i precyzyjne pomiary nie znajdą tu zastosowania. Z pomiarów najistotniejszym jest waga; z badań czynnościowych byłyby wskazane dane najprostsze — postawa na baczność, dobre trzymanie się bez specjalnej o to troski podczas nauki, różnych zajęć; chód indywidualny i marsz zespołowy, przyczem zwraca się główną uwagę na postawę, elastyczność kroku i dyscyplinę; udział w grze ruchowej, przyczem uwzględnia się nietyle technikę gry, ile podporządkowywanie się przepisom, dyscyplinę działania zbiorowego; pływanie — umiejętność trzymania się na wodzie i przebycie pewnej odległości; prowadzenie, sędziowanie gry — ocena umiejętności przewodzenia. Ustalenie odpowiednich mierników dla kategoryj wiekowo-klasowych i określenie wymagań w zakresie każdego z przyjętych „mierników" musi być wynikiem studjów. Oczywiście powyżej wyliczone „mierniki" mogą być uzupełnione, a także zmienione na inne, jakie okażą się lepsze przy szczegółowem rozważaniu.

Gen. Rouppert uważa, że nie należy identyfikować „minimum" z „miernikiem", który należy ustalić uprzednio. „Minima" mogą być regjonalne, t. j. w różnych częściach państwa różne, zależnie od różnic plemiennych i t. d.

Należy zaliczać do „minimum": marsz i bieg, postawę w spoczynku i postawę na baczność, oraz skoki. Z włączeniem rzutów do miernika w. f. narazie trzeba się jeszcze zatrzymać. Dr. Wyrobek podkreśla, że w dyskusji ciągle jeszcze daje się zauważyć niejednolite pojmowanie „miernika", oraz „minimum". Należy przyjąć, że „miernik" jest całością, a „minima" są tylko jego składnikami. Mjr. doc. dr. Dybowski stwierdza konieczność wprowadzenia do miernika skoku wzwyż i skoku wdal z miejsca. Natomiast może należałoby odrzucić mierzenie wysokości ze względu na bardzo duże poprawki. Dr. Kopczyński uważa za niewskazane włączanie do miernika w. f. testów ruchowych Oziereckiego. Wchodzi tu bowiem w grę różnorodność wyobraźni przestrzennej i rozmaita zdolność do jej realizowania. Całość jest jednoznaczna ze sprawnością fizyczną i jest różna u różnych osób. Prof. Ciechanowski w zakończeniu dyskusji streszcza jej przebieg i wyniki. Dyskusja wyjaśniła, że nazwa „miernik" wychowania fizycznego" ma oznaczać skalę oceny postępów, osiągniętych zapomocą wych. fiz. Taki miernik musi się składać z elementów prostych, łatwych i niezbyt licznych. Obejmować on więc może określenie „wieku fizycznego" wedle zwykłej formuły Schiötza i odpowiednio opracowane próby sprawności fizycznej. Definitywne opracowanie tych prób jest zadaniem podkomisji

„minimum". „Miernik" musi być uzupełniony uwagą, ogólnie charakteryzującą wychowańca. Wyniki badania należy porównywać tak z wynikami poprzednich badań tej samej jednostki, jak i z przeciętnym poziomem grupy rówieśników przy uwzględnieniu różnic zależnych od płci i konstytucji ustroju (określonej schematycznie). Dr. Lewicka jest przeciwna wprowadzaniu formuł wieku fizjologicznego. Uważa, że lepiej jest posługiwać się osobno danemi, tyczącemi się wzrostu, wagi, oraz ich stosunku do wieku ze względu na to, że w każdym poszczególnym wypadku wychowawca fizyczny będzie sobie zdawał sprawę, czy ma do czynienia ze zmianą wzrostu, czy też wagi, i że te dwa wypadki niekoniecznie mogą się ze sobą pokrywać. Dr. Lewicka proponuje, jako miernik krzywą rozwoju dziecka i osiaganie przez nie postępów w doskonaleniu sprawności fizycznej. Prof. dr. Michałowicz uważa za wskazane utrzymanie badania wzrostu.

Następnie rozwinęła się ożywiona dyskusja nad próbami sprawności fizycznej, w której brali udział: gen. dr. Rouppert, dr. Wyrobek, prof. Michałowicz, doc. dr. Dybowski, ppłk. Sikorski i prof. dr. Ciechanowski. Dr. Wyrobek prosi o ustalenie, że subkomisja opracuje w każdej z prób sprawności 3 ćwiczenia do wyboru; zaznacza, że dla dziecka bieg jest mniejszym wysiłkiem niż marsz. Prof. Ciechanowski sądzi, że subkomisja powinna opracować próby z podziałem na trzy grupy i określić wartość prób (w punktach). Doc. dr. Dybowski zaznacza, że może być wykaz cyfrowy bez punktacji. Dr. Lewicka chciałaby dołączyć, jako składnik miernika, badanie postawy przyrządem, wprowadzonym w Druskiennikach. Sposób ten, bardzo prosty w założeniu, daje cyfrowe ujęcie krzywizn kręgosłupa. Prof. Ciechanowski uważa, że sposób ten nadawałby się raczej do pracowni wychowania fizycznego, niż do badań masowych. Płk. dr. Osmolski sądzi, że dla celów miernika posługiwanie się przyrządem nie jest konieczne i że dla oceny postawy wystarczyć powinna wprawa wychowawcy fizycznego w obserwacji.

W wyniku tej dyskusji uchwalono, że postawa ma być badana próbnie tylko w jednej ze szkół.

Prof. Ciechanowski zapytuje, czy nie byłoby wskazane ogłoszenie obrad dzisiejszego posiedzenia drukiem. Prof. Michałowicz uważa, że do ogłoszenia nadawałby się „Lekarz Sportowy".

Ad 4. Jako ostatni punkt porządku dziennego został wygłoszony przez ppłk. wiz. Sikorskiego referat p. t. „Oznaczanie szkół dla wypróbowania miernika". Brzmi on w streszczeniu jak następuje:

Wybór szkół, w których należałoby przeprowadzić wstępne badania miernika i minimum dla naszej dziatwy i młodzieży, powinno się uzależniać od warunków, mogących mieć wpływ na ścisłość przeprowadzonych badań. Do warunków tych, które obok rezultatów wstępnych badań należałoby wymienić, powinno się zaliczać nietylko boisko, salę gimnastyczną i ubranie dziatwy i młodzieży, lecz również jej domowe warunki życiowe, a więc stan rodziców, ilość członków rodziny, wielkość mieszkania, jakość odżywiania się (dobra, dostateczna, niedostateczna), stosunek pracy do odpoczynku i wypoczynku, oraz postęp w nauce. Szczegóły te mogą dotyczyć wyłącznie badań wstępnych. Są one ważne w badaniach wstępnych z tego względu, że od nich mogą być zależne wytyczne dla miernika i minimów, które muszą być już jak najprostsze. Z powyższych względów do przeprowadzenia badań wstępnych należałoby wybrać małą liczbę szkół, lecz takich, w których zarówno lekarz, jak wychowawca fizyczny są na wysokości zadania i są w stałej ze sobą współpracy. Ponieważ w określeniu miernika i minimów należałoby wziąć pod uwagę rozmaitość typów rasowych, zamieszkujących Polskę, przeto przeprowadzając badania wstępne, należałoby się oprzeć o mapę prof. Czekanowskiego. W szczególności należałoby powyższe badania przeprowadzić w następujących miejscowościach: w Bydgoszczy, Warszawie, Wilnie, Lwowie i Kra-

kowie. Badania te trzebaby przeprowadzić na niewielkiej stosunkowo liczbie dziatwy i młodzieży (w sumie około 1000 badań), lecz na tej samej dziatwie dwa razy w roku (w kwietniu i październiku) w zbliżonych warunkach atmosferycznych, oraz w tych samych warunkach, dotyczących pory dnia, badań lekarskich i próby sprawności fizycznej, ubrania i t. p.

Prof. Ciechanowski, otwierając dyskusję nad wygłoszonym referatem, uważa, że narazie należy wybrać dla przeprowadzenia badań wstępnych tylko 3—4 punkty kraju i przeprowadzić w odstępie półrocznym; zapytuje, czy ze względu na odrębność rasową nie należałoby wykonać badań także w jednej szkole żydowskiej. Dr. Wyrobek wnosi, by wybrać Lublin (typ prasłowiański), Wilno (typ subnordyczny), Bydgoszcz (typ nordyczny), a następnie Lwów (dużo typu alpinistycznego), Warszawę i Kraków. Wniosek ten przyjęto. Doc. Dybowski nadmienia, że według prof. Czekanowskiego, żydzi są mieszaniną antropologiczną i przedstawiają, jako tacy, trudny materjał do badań. Gen. Rouppert jest zdania, że badania nad miernikiem najlepiej byłoby przeprowadzić w szkołach w kwietniu i we wrześniu rok rocznie. Ppłk. wiz. Sikorski twierdzi, że najlepszą porą do przeprowadzania tych badań jest jesień. Dr. Lewicka podkreśla, że przy omawianiu miernika nie zostały wzięte pod uwagę próby zdolności czynnościowych ustroju przy wysiłkach, które mają być składnikiem miernika. Prof. Ciechanowski proponuje przekazać tę sprawę Komisji Lekarskiej Rady Naukowej, przyczem ze względu na trudność odbycia posiedzenia z udziałem członków zamiejscowych stawia wniosek, aby sprawę tę definitywnie załatwili miejscowi (warszawscy) członkowie Komisji Lekarskiej Rady Naukowej W. F.

Dr. E. Lewicka.

Studjum Wychowania Fizycznego przy Uniw. Pozn.

W II trim. odbyło się 9 posiedzeń seminaryjnych, na których przy frekwencji przeciętnie 50 osób wygłoszono szereg referatów, przeważnie na podstawie literatury zagranicznej. Praca naukowa Studjum, prócz kontynuowania kierunków, wymienionych w ostatniem sprawozdaniu („Wych. Fiz." 1930, z. 3, str. 117), rozszerzyła się na badania lekarskie studentów (as. dr. Dega). Prace magisterskie oddali lub mają na ukończeniu pp. B. Tucholska-Domańska, Walicka-Neymanowa, W. Czarniecki, Kpt. Baczyński. Ćwiczenia odbywały się normalnie do końca czerwca, i to gry na b. Arenie P. W. K. (boisko Studjum, na którem stoi Pawilon Prasy, nie opróżniono niestety dotychczas, lecz z początkiem nowego roku akad. będzie ono gotowe do użytku), lekka atletyka na Stadjonie Okr. Ośr. Wych. Fiz., wioślarka na Przystani AZS i pływanie w Łazienkach Miejskich. Reszta wykładów i ćwiczeń w Studjum.

Jak wynika z poniższego prospektu, obostrzono na następny rok warunki przyjęć na Studjum, co było głównym tematem obrad na ostatniem zebraniu ścisłej Podkomisji Studjum.

W dniach 6—9 czerwca brał udział kierownik ćwiczeń Studjum, wizyt. W. Sikorski, w wielkim zjeździe gimnastycznym skandynawskim w Sztokholmie (o czem zdaje sprawę osobno). W kursie wakacyjnym p-ny Björkstén wezmą tego roku udział dwie instruktorki Studjum, B. Tucholska-Domańska i A. Pigoniówna (pierwsza, korzystając z zasiłku, uzyskanego przez Studjum od P. U. W. F.).

W dniu 15 czerwca brali słuchacze Studjum udział w pokazie, urządzonym na boisku Sokoła z okazji obchodu 10-lecia wychowania fizycznego w Wielkopolsce; pp. Domańska i Pigoniówna przeprowadziły lekcje gimnastyki pań, a p. Czarniecki lekcję gimnastyki panów. Metoda i wykonanie zyskały aplauz tłumnie zebranej publiczności i licznego grona fachowców. Uroczysta akademja, odbyta przy tej okazji w auli Uniwersytetu, dała asumpt referentowi, prof. dr. Gantkowskiemu,

poświęcić słowa wdzięcznej pamięci dziesięcioleciu Studjum, z niezapomnianym ś. p. rektorem H. Święcickim na czele.

W roku akademickim 1930/31 będą czynne następujące kursy:

1. Kurs trzyletni pełny, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego" (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego do szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszony w spisie wykładów Uniw. Pozn. Termin zgłoszeń do 15-go września.

Studjum pełne (wraz z prawami otrzymania dyplomu magistra wychowania fizycznego) jest dostępne także dla studentów Wydziału lekarskiego, z pewnemi ulgami co do ćwiczeń cielesnych (patrz spis wykładów).

2. Kurs trzyletni uproszczony dla studentów(ek) Wydz. humanist. i mat.-przyr., uprawniający do prowadzenia (obok innego przedmiotu nauczania) ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich na mocy okólnika Min. W. R. i O. P. z dnia 3 lutego 1927, Nr. O. Prez. 14252/26. Program ogłoszono jak wyżej. Zgłoszenia bezpośrednio po zapisie na dany Wydział, do 15 września.

3. Wykłady higjeny szkolnej i zasad wychowania fizycznego oraz ćwiczenia dla słuchaczy Wydz. hum. i mat.-przyr., wymaganych przy osiągnięciu kwalifikacji na nauczycieli szkół średnich (tylko w trymestrze jesiennym i zimowym).

Dla dopuszczenia do ćwiczeń wymagane: wiek 18—30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia osobiste i pisemne (z załączeniem wypełnionego kwestjonarjusza z fotografją, który Dyrekcja Studjum wysyła na żądanie, a dalej matury gimnazjalnej, metryki, świad. zdrowia, życiorysu. ew. świad. sokolich, harcerskich i t. p.) do Dyrekcji Studjum, Poznań 3, Park Wilsona. W czasie Międz. Wyst. Kom. i Tur. wstęp (bezpłatny) dla interesentów za złożeniem dowodu osobistego w kasie przy wejściu do Parku Wilsona.

O przyjęciu decyduje m. i. dodatni wynik badania lekarskiego oraz próby sprawności fizycznej. Wymagane minima. *Panowie:* bieg 100 m — 13.6 sek.; bieg 800 m — 2 min. 35 sek.; skok wzwyż 130 cm; rzut kulą 2,5 kg. — suma rzutów lewą i prawą ręką 25 m; gra w piłkę koszykową. *Panie:* bieg 60 m — 10 sek.; skok wzwyż 105 cm; rzut piłką koszykową (oburącz nad głową w małym rozkroku) — 10 m; gra w siatkówkę.

Kandydatów(tki), których dopuści się do badań i próby, zawiadomi o tem Dyrekcja po 15 września; do badań, które będą trwały od 22. do 24. IX. włącznie, należy zgłosić się w poniedziałek dn. 22 września o godz. 11; próbę sprawności należy wykonać w ubiorze i obuwiu ćwiczebnem.

Dyrekcja zastrzega sobie zmianę terminów, minimów i t. d.

X-letni jubileusz wychowania fizycznego w Poznaniu.

Dziesięciolecie Wychowania fizycznego obchodzono w Wielkopolsce nadzwyczaj uroczyście. W skład komitetu organizacyjnego weszli pp. Dziekani wszystkich Wydziałów U. P., pp. Prof. Jurasz, Prof. Piasecki, Prof. Gantkowski, Wiz. Sikorski, Wiz. Wierzbicki, Dr. Sokołowski, maj. Bobrowski i p. Szczepanowski. Przewodniczącym komitetu był Prof. Dr. Jurasz.

Protektorat nad uroczystością objęli: ks. Prymas Dr. Hlond, wojewoda Raczyński, gen. Dzierżanowski, Rektor U. P. Dr. Kasznica. kurator O. K. S. Dr. Namysł.

Uroczystości te trwały w okresie od 29 maja do 15 czerwca, który to czas wyzyskano na „propagandę, dającą obraz żywotności klubów i organizacyj na terenie m. Poznania. Piękny pokaz gier, gimnastyki wychowawczej, szermierki, biwaku przysposobienia wojskowego, dał przytem dowód, że cel wychowania fizycznego i p. w. w Wielkopolsce został należycie po-

jęty. Następne dnie 1, 8, 9, 14 i 15 czerwca, były to dnie zmagań i szlachetnej rywalizacji klubów i stowarzyszeń, gdzie widzieliśmy współzawodnictwo niemal we wszystkich rodzajach sportów. Punktem kulminacyjnym zaś był masowy pokaz szkół powszechnych, wydziałowych, średnich, Wyższego Kursu Nauczycielskiego i Studjum Wychowania Fizycznego, gdzie każdy miał obraz należytego ujęcia wych. fizycznego w szkolnictwie począwszy od szkoły powszechnej aż do uczelni Uniwersyteckiej. Przegląd stopniowania tego, tem bardziej był dla nas wartościowy, że drogą swobodnego, naturalnego i żywiołowego popędu do ruchu t. j. gier, doszło się do form precyzyjnych, niewątpliwych co do wpływu na organizm t. j. gimnastyki wychowawczej niewiast i mężczyzn. Jako nauczyciel, odniosłem wspaniałe wrażenie, które tem bardziej ugruntowało mnie w przekonaniu co do celowości naszej metody, stosowanej obecnie w szkolnictwie. Wreszcie popisy gimnastyki przyrządowej Sokoła, biegów krótko i długodystansowych, sztafet, regat wioślarskich, gier sportowych, obozownictwa harcerskiego zakończyły tak wspaniały dzień, który niewątpliwie zapisał się złotemi literami w historji wych. fizycznego na ziemiach Wielkopolskich.

Pokazy zakończono uroczystą akademją w auli uniwersyteckiej o obfitym programie, który zilustrował stan wychowania fizycznego przed laty 10-ciu a obecnie, a wykazał dodatnią różnicę w b. ciekawym referacie Prof. Dr. Gantkowski. Byli przytem obecni reprezentanci Władz miejscowych, oraz delegaci C. I. W. F. na Bielanach, wszystkich komitetów W. F. i P. W. woj. Poznańskiego, którzy w przemówieniach swoich z uznaniem podkreślali rozwój wych. fizycznego na ziemiach zachodnich i to tem bardziej, że wych. fiz. poszło w masy, stało się ruchem społecznym. Przyczyniły się do tego w pierwszym rzędzie Studjum Wychowania Fizycznego U. P. i Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportów, które to uczelnie współpracując ze sobą wytworzyły poważny zastęp pracowników na tem polu i to pracowników wszechstronnych t. j. nauczycieli-pedagogów.

Dzięki też temu w wielu wypadkach wych. fiz. nie stało się szkołą rekordmanów, lecz szkołą charakterów wykształconych na pierwiastkach fizycznych i intelektualnych. Wreszcie bardzo żywotnemi instytucjami społecznemi na tem polu są miejskie i powiatowe komitety w. f. i p. w., które w pierwszym rzędzie, dzięki zasobom materjalnym ujęły ster pracy organizacyjnej klubów i stowarzyszeń, przyjmując w swój skład ich delegatów, którzy wysuwają potrzeby i braki wych. fiz. w swoich środowiskach. Bardzo żywotnym na terenie Wielkopolskim okazał się komitet Poznański i Bydgoski, szczególnie ten pierwszy, który sprawną organizacją swojej akcji ujął cały kierunek wych. fiz. i p. w. w mieście, oraz wykonanie techniczne obchodu 10-lecia. Powyższe uroczystości i zawody dały obraz sprawnej i umiejętnej organizacji, udostępniając masie młodzieży wzięcie udziału, a reasumując to krótkie sprawozdanie i wrażenie z przebiegu tej manifestacji wych. fizycznego w Poznaniu, stwierdzić należy, że dzięki należytemu zrozumieniu czynników miarodajnych i społeczeństwa, wychowanie fizyczne w Wielkopolsce stanęło u bram wniknięcia w masy, a' sukces to niepośledni. Wł. Czarniecki.

Zagadnienie higjeny szkolnej w roku 1928 na terenie pomorskiego szkolnictwa powszechnego.

(Ciąg dalszy.)

Szkoła stara się wpoić dzieciom zrozumienie potrzeby czystości rąk przez umywalki w szkołach.

Wedle rozporządzeń w każdej bezwarunkowo szkole powinno znajdować się urządzenie do mycia rąk. W roku 1928 na 1296 szkół,

umywalek nie miało 16.21% czyli 210 szkół z powodu „braku funduszów" na ten cel, a właściwie chyba czegoś innego, jeśli weźmiemy niewielki koszt na sprawienie miednicy, kubła, mydła i ręcznika. Pewna liczba M. R. S. dając swym szkołom umywalki, robiła przy tej sposobności jednak oszczędność albo na mydle — 3.45%, albo na ręcznikach 2.24%, albo wreszcie na jednem i drugiem razem. Te oszczędności oczywiście powodowały iluzoryczną wartość umywalni szkolnych. Co do umieszczenia tych umywalek, to 65.82% ich było w klasach, 33.52% na korytarzach (w sieniach), a zaledwie 0.66% tu i tam. Najwięcej umywalek brakowało w inspektoracie Brodnica (40 szkół na 90); nie brakowało ich w Grudziądzu — m., w Toruniu — m i p. Inspektoraty Sępolno i Wąbrzeźno (o Brusach i Starogardzie brak danych) dotrzymywały kroku dwom ostatnio wymienionym. Nie mam zestawienia liczb dzieci korzystających z umywalek szkolnych. Mogę jednak powiedziec, że ilość dzieci myjących ręce w szkole jest nie wysoka. Ten ujemny wynik składam na karb tolerancji nauczycielskiej w pierwszym rzędzie, a potem na karb wadliwego urządzenia i umieszczenia umywalek szkolnych. Aby dziecko mogło swobodnie korzystać z umywalki, powinna ona być nie w klasie, a na korytatrzu. Usuwanie brudnej a nalewanie czystej wody jest drugim straszakiem dla dziecka przed umyciem swych rąk. Większość dzieci korzystających z umywalek szkolnych myje ręce przed i po pisaniu, względnie przed i po robotach ręcznych. O myciu rąk przed jedzeniem i po wyjściu z ustępów mówią sprawozdania mało, tak jakby czystość kajetów było ważniejsze dla zdrowia dzieci od zakażenia ich ust zarazkami chorobotwórczemi. Nie chcę przez to powiedzieć, że nie trzeba uważać na wygląd kajetów i książek, ale uważam, że kilkakrotne mycie rąk żadnemu jeszcze dziecku nie zaszkodziło. Nawet w tak drobnym zabiegu higjenicznym przebija się ogólna tendencja bagatelizowania zasad zdrowotnych, wbrew logice, że zdrowie i wszystko, co ma z niem związek, powinno być przed wszystkiem innem honorowane i stawiane.

Powracam znowu do budynków szkolnych. Bardzo pożądaną rzeczą byłoby stwierdzenie, czy rozplanowanie och odpowiada wymaganiom higjeny szkolnej, jakie jest ich położenie, jaki dostęp do nich itd. Sprawozdanie o tem musiałoby być opracowane, wedle ścisłych danych dostarczonych przez niezbyt liczną rzeszę sprawozdawców, co w obecnych warunkach trudne jest do przeprowadzenia. Opinje samych nauczycieli, w tych sprawach niefachowców, są niepewne, bo oparte na subjektywnych poglądach. Z tego co wiem, to naogół wszystkie budynki szkolne (prócz wynajętych) odpowiadają mniej więcej celom szkolnym, oczywiście nie na skalę nowoczesną, ale również i nie na taką, któraby Pomorze stawiała na jakimś podrzędnym miejscu w Polsce. Z braku zatem materjału do oceny wartości higjenicznej budynków szkolnych w samem ich założeniu, trzeba się ograniczyć do oceny sanitarnej opartej na relacjach nauczycieli. Każdy budynek, a więc i szkolny jest pod względem higjenicznym mniej wartościowy, jeżeli jego ściany i sufity są zniszczone, odarte, wymagające naprawy, odnowienia otp.

Jak z odnośnego zestawienia widać, to z 19-tu inspektoratów (2 brakuje) względnie z 1266 szkół, 177 czyli 13.98% miało na początku roku 1927/28 swoje ściany w nieodpowiednim stanie. Pod koniec tego roku szkolnego stan ten tak dalece się poprawił, że cyfra ta została zredukowana do 64, czyli, że swoje ściany i sufity doprowadziło do porządku 63.84% szkół przedtem podanych. Z poszczególnych inspektoratów najgorzej pod tym względem przedstawiał się kościerski, chełmżyński i pucki. Pierwszy z wymienionych zrobił największy wysiłek ku poprawie tego stanu (z 21 szkół na 9), ale pomimo to nie mógł spaść ze swego piedestału wobec innych powiatów. Rok 1929 największe zaniedbanie na tem polu prócz kościerskiego zostanie w inspektoratach grudziądzkim i wąbrzeskim. Najmniej kłopotów będzie miał zato w sępoleńskim i tczewskim, potem z gniewskim, toruńskim i tucholskim.

Jeżeli wziąć pokrycie budynków szkolnych jako kryterjum ich wartości higjenicznej, to i tu inspektorat kościerski zdobył rekord w ilości w ilości szkół ze zniszczonym dachem (20), po nim idzie wejherowski (10) i brodnicki (8). Tego rodzaju szkół nie mają inspektoraty Gniew, Grudziądz i Toruń. Cyfrowo w 19-tu inspektoratach było 94 szkół z takim defektem, z czego jeszcze w tymże samym okresie sprawozdawczym 37 szkół t. j. 44% defekt ten naprawiło. Tak się składa, że inspektorat kościerski stosunkowo ma również najwięcej szkół ze zniszczoną podłogą (9), za nim idą Działdowo, Nowe i Tczew (po 5).

W inspektoratach Chełmża, Gniew, Grudziądz, Tuchola i Wejherowo podłogi szkolne są dobre. Zły stan podłóg (bez Brus i Starogardu) wykazało w okręgu pomorskim 45 szkół; z tej ilości 37.77% potem te podłogi naprawiło.

Wielką rolę w walce z kurzem w szkole gra zaprawa pyłochłonna do podłóg.

Kurz jako przenośnik zarazków chorobotwórczych, a w szczególności gruźlicy, nie może być tolerowany w szkole i wobec tego o ile tylko środki na to pozwalają, stara się ona usunąć go lub związać z czemś trwale. Olej, odpowiednio fabrycznie przygotowany i wtarty w podłogę, gra rolę pyłochłonu (stąd jego nazwa) i ubocznie jej konserwatora. Choć M. R. S. naogół doceniają wartość zaprawy pyłochłonnej, to jednak jeszcze nie wszędzie ją wprowadziły, gdyż jak sprawozdania mówią, inspektoraty kartuski, kościerski i brodnicki mają po kilkanaście szkół, które tej zaprawy nie używają. Inspektoraty Chełmno, Toruń i Tuchola tego rodzaju szkół nie mają. Na 1266 szkół, 123 (bez inspektoratów Brusy i Starogard), czyli 9,71%, jeszcze pyłochłonu z początkiem roku szkolnego 1927/28 nie miało. W końcu tegoż roku 47,15% z tej liczby już go u siebie wprowadziło. Jeżeli chcemy racjonalnie poprowadzić sprawę zwalczania kurzu w szkołach, to powinniśmy zwrócić uwagę przedewszystkiem na warunki, powodujące i ułatwiające jego powstawanie. W pierwszym rzędzie wybitną rolę gra tu obuwie dzieci, którego stan jest zależny od wielu okoliczności, nie stojących w żadnym związku ze szkołą. Ten fakt nasunął myśl, aby zastosować zupełne usunięcie obuwia dzieci w czasie ich pobytu w szkole. Niewątpliwie ten radykalny sposób walki z kurzem ma swoje uzasadnienie. Ostatnio nawet Ministerstwo W. R. i O. P. zaleciło wprowadzenie do szkół, mających odpowiednie do tego warunki. Trzeba zgodzić się jednak z tymi, co dowodzą, że pozbawienie dzieci obuwia w szkole uniemożliwia im prawie korzystanie z przerw międzylekcyjnych na świeżem powietrzu. Kwestja usunięcia obuwia jest więc dla ogromnej większości szkół w Polsce jeszcze otwarta i nie wiem, czy prędko da się pogodzić jej zwolenników z przeciwnikami. Na Pomorzu choć niema szkół, stosujących przymus zzuwania dzieci podczas ich bytności w klasach, to jednak czasem życie idzie po linji jego zwolenników. Widzimy bowiem, że młodzież sfer niezamożnych chodzi do szkoły w tak zw. drewniakach, których — nie wszędzie wprawdzie — nie ma potem na nogach podczas nauki w klasie; wychodząc z klasy, wdziewa je zpowrotem. Z zaprawą pyłochłonną na terenie szkolnym rywalizuje lakierowanie podłóg. Rywal to poważny, zwłaszcza gdy sprawa obuwia posuwa się w kierunku jego wyeliminowania z klas. W sali gimnastycznej zagadnienie walki z kurzem zostało już rozstrzygnięte w sensie zakazu ćwiczeń w zwyczajnych bucikach. Jeśli weźmiemy pod uwagę ćwiczenia w klęku, w siadzie i leżeniu na podłodze, to musimy dążyć do zastąpienia oliwy pyłochłonnej lakierowaniem podłóg hal gimnastycznych. Aby zakończyć sprawę walki z kurzem w szkołach — tak pobieżnie zresztą naszkicowanej — dodam na końcu, że osobne przepisy unormowały kwestje sprzątania w szkole, oczywiście z zupełnem przytem usunięciem dzieci od tego zajęcia. Ze sprawą kurzu łączy się kwestja zaśmiecania szkoły i jej obejścia. Zapobiegać temu w klasach i na kurytarzach mają kosze do papieru, a na dziedzińcach kosze i śmietniki. Zaledwie

2% szkół na Pomorzu z początkiem roku 1928 tych przyborów nie miało; z końcem jednak tegoż roku odsetek ten zmalał skutkiem nabycia względnie ich naprawy.

Żeby już nie wracać do zanieczyszczania szkół, wspomnę jeszcze o spluwaczkach. Z 1266 szkół, 72, t. j. 5.58% — spluwaczek u siebie nie miało. Odsetek ten dość duży, w ciągu roku został o tyle zredukowany, że 28 szkół (38.88%) ten brak usunęły. Znaczenie spluwaczek — pomiędzy innemi, wykorzystuje szkoła w walce z gruźlicą.

Odbiegłem od opisu warunków sanitarnych szkół, schodząc na pole walki z kurzem. Wracam więc do tego opisu, aby go zakończyć szczegółem o niepośledniem znaczeniu.

Pod względem narzekań na wadliwe okna i drzwi najgorzej przedstawiał się na początku roku 1928 (bez Brus i Starogardu) inspektorat Kościerzyna, po nim Wejherowo, a potem Działdowo i Puck, najlepiej zaś Gniew, Toruń i Tuchola. Sumarycznie 13 szkoły miały wadliwe okna i drzwi (8.13%). W końcu roku 1928 z liczby tej 24 szkół, t. j. 23.30%, zły ten stan u siebie usunęło. Największy wysiłek w tym kierunku zrobił inspektorat grudziądzki, lubawski i pucki, a najmniejszy — bo żaden — wejherowski.

Na urządzenie klasy, na wyposażenie jej w sprzęt, higjena szkolna zwraca wielką uwagę. Do tej pory nie wynaleziono jeszcze idealnej ławy szkolnej, starano się jednak w najnowszej jej konstrukcji możliwie najwięcej błędów usunąć. Wydział Budowlany Ministerstwa W. R. i O. opracował wzory higjenicznych ław szkolnych. Ile szkół na Pomorzu wprowadziło u siebie ten ministerjalny system ław dla dzieci? Nie dużo, bo tylko 34 szkół, a 2 częściowo, co w roku 1928 stanowi zaledwie 3.50% ogółu szkół powszechnych i wydziałowych. Najwięcej tych szkół jest w inspektoracie wąbrzeskim (10), po nim idzie działdowski (7), a potem świecki i wejherowski (po 4). Inspektoraty Brusy, Chełmża, Chojnice, Gniew, Grudziądz, Kościerzyna, Nowe, Sępolno, Starogard i Tczew szkół z takiemi ławami u siebie nie miały. Nieprędko reszta olbrzymia szkół pomorskich wycofa z użytkowania swoje stare, odziedziczone po zaborcach ławy szkolne; brak środków finansowych nie pozwoli na dokonanie tak gwałtownego przewrotu higjenicznego.

Dotychczas rozważania o poziomie higjenicznym budynków szkolnych nie dały najważniejszego sprawdzianu ich wartości zdrowotnej. Mam na myśli stosunek powierzchni i objętości klas szkolnych do ilości w nich dzieci. Nim jednak do tej sprawy przejdę, spróbuję określić przeciętną ilość dzieci na klasę w okręgu pomorskim. Liczba dzieci, chodzących do szkół powszechnych i wydziałowych na Pomorzu, w roku 1928 sięgała cyfry 121.676, w 2829 klasach. Z tego wynika, że na jedną klasę wypadało przeciętnie 42 dzieci. Nie jest to ilość duża, jeżeli przeciwstawimy ją liczbie dopuszczonej przez higjenę szkolną, t. j. 50, a zwłaszcza cyfrom tego rodzaju z innych dzielnic Polski. Poszczególne inspektoraty szkolne (bez Brus i Starogardu) wahają się koło tej cyfry w granicach od 38—50 dzieci na klasę. Najmniej ma Sępólno, najwięcej Puck. Na miasto Toruń przypada liczba 41, na miasto Grudziądz 40. Po Pucku idą Kartuzy (48), potem Nowe (47) i Wejherowo (46). Z m. Grudziądzem na jednakowej wysokości trzymają się inspektoraty Działdowo, Grudziądz powiat, Świecie i Wąbrzeźno. Inne inspektoraty szkolne zajmują pośrednie miejsca. Niema zatem zbytniego przepełnienia klas szkolnych na Pomorzu. Stan ten też przedstawia się nieźle, gdy oceniać go zaczniemy z punktu widzenia powierzchni i objętości klasy na jedno dziecko. Pokazuje się bowiem, że przeciętnie pierwszą wielkość określić można na 1.35 m^2, a drugą 4.48 m^3 na głowę. Wymagania higjeny w tej sprawie zaczynają się od 1 m^2 i 3.50 m^3.

W poszczególnych inspektoratach wahają się oczywiście przeciętne wielkości (w granicach 3.78—4.88 m^3 powietrza. Najmniej ma

Tczew (3.78), potem Wejherowo (3.82), potem Gniew (3.84), Nowe (3.94) i Puck (3.95); najwięcej Wąbrzeźno (4.88), Chełmża (4.74), Grudziądz m. (4.73) i Toruń m. (4.60). Inspektoraty Brusy i Starogard w tych obliczeniach są nieuwzględnione. Nie bardzobym się dziwił, gdyby z dopiero co przytoczonych cyfr wypłynął wniosek, że dzieci na Pomorzu mają wszędzie w szkołach dość miejsca i powietrza dla siebie i, że po zaborcach otrzymaliśmy pod tym względem niezły spadek. Niewątpliwie jest w tem pewna doza prawdy, ale tylko pod kątem porównania byłych trzech zaborców Polski. Jeżeli jednak miejsce i kubaturę powietrza na dziecko w klasie na Pomorzu rozpatrywać będziemy nie w stosunku wielkości średnich, lecz faktycznych, to zobaczymy, że ten różowy pogląd mocno ściemnieje.

Obliczenia pokazują, że w naszej dzielnicy mamy 25 szkół, mających na dziecko w klasie po 1 m^2 miejsca, a mniej niż 3.50 m^3 powietrza, 90 szkół po więcej niż 1 m^2, a mniej niż po 3.50 m^3 i 198 szkół mających mniej niż 1 m^2. Daje to cyfrę 313 szkół razem, czyli 24.72% wszystkich razem — bez Brus i Starogardu. Gdy o kubaturę klas spytamy, to pokaże się, że mniej niż higjena szkolna wymaga, t. j. mniej niż 3.50 m^3, ma aż 308 szkół, czyli 24.32% gółu. Z cyfry 313, wspomnianej przy omawianiu powierzchni klasy na dziecko, nikły jej procent (1.60%) odpada na te szkoły, które miały więcej niż 3.50 m^3, a mniej niż 1 m^2. Przytoczone wielkości nie powinny być jaskrawe, jeżeli zważymy, że przy obliczeniach powierzchni i kubatury klas na dziecko opierałem się na t. zw. kompletach dzieci, a nie na ich sumarycznych ilościach. Dla wyjaśnienia powiem, że są szkoły, w których uczą się dzieci nie wszystkie jednocześnie, lecz w oddziałach przeze mnie kompletami zwanych, a perjodycznie się zmieniających. Pod względem ilości szkół mających najmniej miejsca w klasach dla swoich dzieci, w pierwszej linji idzie inspektorat wejherowski (32.66% ogółu swych szkół), później gniewski (24.42%), a potem pucki (23.66%), a w ostatnich szeregach inspektorat chełmżyński (4.22%), po nim lubawski (5.40%) i grudziądzki — wieś (8.61%). Niewyliczone zajmują miejsce pośrednie.

Pod względem niedostatku powietrza w szkole dla dzieci prym dzierży również inspektorat wejherowski 42.60%, po nim zkolei idzie pucki 38.87%, Nowe 36.40%, Kościerzyna i Gniew po 33%. Na przeciwnym końcu stoi lubawski (10.80%). Toruń-wieś (11.36%) i Grudziądz m. (12.50). Naturalne byłoby teraz zapytanie, jaką wielkością określiła się na Pomorzu najmniejsza powierzchnia klasy na jedno dziecko. Taką cyfrą poszczycić się mogą inspektoraty szkolne kartuski i lubawski; jest nią 50 cm^2, na szczęście po jednej tylko szkole w każdym z nich. Po nich idzie brodnicki z jedną szkołą o 52 cm^2. Potem cyfry te podnoszą się coraz wyżej, dochodząc nawet ponad 2 i 3 m^2, z czego już żadnych obliczeń nie posiadam, ponieważ nie uważam tego za zło, a owszem za stan dla dzieci bardzo korzystny. Po tem pytaniu nasuwa się drugie uzupełniające, a mianowicie jaką mamy na Pomorzu najmniejszą kubaturę na jedno dziecko w klasie. Ze sprawozdań wynika, że taka jest 1.43 m^3 w jednej szkole w inspektoracie wejherowskim. Po tej wielkości idzie 1.57 m^3 w brodnickim i 1.73 m^3 w kościerskim. Przekroczeń granicy 3.50 m^3 powietrza nie zestawiłem z tego samego powodu, co przy obliczeniu powierzchni, mogę jednak powiedzieć, że takie przekroczenia sięgają i ponad 10 m^3. Przypominam, że cyfry te odnoszą się do wspomnianych uprzednio kompletów dzieci i do roku szkolnego 1927/28; dziś liczby te inaczej się przedstawiają. W 5 szkołach, gdzie mimo obniżonej normy miejsca na dziecko, ma ono prawidłową, a nawet wyższą normę powietrza dla siebie w klasie, jak np. w Gdyni, albo naodwrót — tam, gdzie mimo ustalonej przez higjenę normy powierzchni dla dziecka, brak mu dostatecznej ilości powietrza w klasie (115 szkół), wytłumaczenia tego zjawiska szukać trzeba w niżej lub wyżej położonych sufitach.

Ponieważ do zadań szkoły należy prócz wychowania umysłowego i moralnego także i wychowanie fizyczne dzieci, nie mogę pominąć przy roztrząsaniu strony higjenicznej szkół, sal gimnastycznych i boisk szkolnych. Sal tych przy szkołach powszechnych na Pomorzu było 20 t. j. 1.40%. 5 z nich przypadało na inspektorat chojnicki, 4 na grudziądzki, a po 2 na Toruń m. i na wąbrzeski; 7 innych inspektoratów miało tylko po jednej sali gimnastycznej, a pozostałych 10 ani jednej. Spadek to po Niemcach nie nadzwyczajny. A wyposażenie wspomnianych sal? Po pierwsze zniszczone, a po drugie na dzisiejsze potrzeby zupełnie prawie nieprzydatne.

Co do boisk, to sprawozdania krańcowo inaczej się przedstawiają. Dla wyjaśnienia dodam, że boiska w tym referacie łączą się z pojęciem dziedzińca szkolnego. Szkoły powszechne, mające dla swych dzieci osobne boiska i osobne dla nich dziedzińce, są na Pomorzu rzadkością. Bywa i tak, że dziedzińce dla dzieci spełniają rolę i dziedzińców gospodarczych szkoły, co oczywiście nie powinno mieć miejsca wedle dzisiejszych wymagań higjeny. 1135 szkół czyli 79.92% ich ogółu ma boiska przeznaczone wyłącznie dla dzieci. Inspektoraty starogardzki, tczewski i m. toruński mają po 100% szkół tego rodzaju. Inspektorat tucholski stoi pod tym względem najniżej (47.06%), po nim idzie pucki (57.62%) i lubawski (58.69%).

Dość poważny odsetek owych 1135 szkół, bo 4.75%, miał w roku 1928 boiska dla dzieci w stanie pozostawiającym wiele do życzenia.

74 szkół (5.84%) nie miało, albo w formie b. niedostatecznej ogrodzenia boiska względnie całej realności swojej. Pod koniec rok szkolnego pewna część tych szkół niedostatek ten naprawiła, ale mimo to następny rok sprawozdawczy będzie miał sporo kłopotów z zaległościami po swoim poprzedniku. Inspektorat kościerski miał wadliwych boisk najwięcej (12). Nie było ich w kartuskim i wąbrzeskim.

Aby sprawę budynków szkolnych i placów do nich przynależnych wyczerpać, muszę zrobić dygresję, rzucającą pewne światło na wartość ich nietyle higjeniczną, ile społeczną raczej.

Ze sprawozdań wynika, że wcale poważny odsetek szkół, bo aż 19.43% (277), prócz zwyczajne nauce szkolnej, służy jeszcze celom społeczno-oświatowym. Najwięcej ich 52 (74.28 %) ma inspektorat wejherowski, po nim idzie Toruń m. (60%)), Puck 20 (33.89%) i t. d.; najmniej, bo 0, inspektorat bruski, potem brodnicki (2.22%), starogardzki (2.15%) i t. d. Jeżeli szkoła jest dobrze urządzona, to prócz względów zdrowotnych w odniesieniu do korzystających z nich dzieci, spełnia ona też rolę praktycznej propagandy higjeny w promieniu swej działalności.

A teraz jeszcze jedna sprawa. 1192 szkół, t. j. 83.94% — bez wliczenia inspektoratu kościerskiego — ma w swych budynkach prócz ubikacyj ściśle do nauki dzieci przeznaczonych, jeszcze i mieszkania dla kierowników względnie nauczycieli. Dla higjeny szkolnej ma to znaczenie przy istnieniu bezpośredniej komunikacji mieszkania prywatnego z uczelniami szkolnemi, która oczywiście jest niepożądana. Zwykle buduje się szkoły bez tej komunikacji, ale zdarzają się wypadki, że o tej ostrożności zapomniano. Tych ostatnich szkół jest bardzo niewiele i dlatego można o nich zamilczeć. Toruń m. ma 30%, po nim inspektorat Brusy 73.77% i t. d., aż do sępoleńskiego, który ma 100% szkół z mieszkaniem dla swoich kierowników. Tem zakończę omawianie szkół pod względem niejako fizycznym i przejdę do rozważenia poczynań higjenicznych szkoły względem oddanej jej pieczy uczącej się młodzieży.

W pierwszym rzędzie na rozpatrzenie zasługi sprawa opieki lekarsko-higjenicznej nad szkołami powszechnemi i wydziałowemi na Pomorzu. Ministerstwo W. R. i O. P. już w marcu r. 1918 wspólnie z Ministerstwem Zdrowia Publicznego przy okazji wydawania przepisów zapobiegawczych

przeciwko szerzeniu się chorób zakaźnych przez szkoły i zakłady wychowawcze, ustaliło konieczność takiej opieki we wszystkich szkołach. Opiekę tę organizować powinny państwo, samorządy i osoby względnie instytucje prywatne, zależnie od tego, do kogo dane szkoły należą. Wspomniane również Ministerstwo jeszcze w tym samym roku opracowało dla swoich lekarzy szkolnych szczegółową instrukcję i od tej pory w miarę możności budżetowych, corocznie pomnaża liczbę szkół, mających zapewnioną opiekę higjeniczno-lekarską. Dziś po dziesięciu latach można powiedzieć, że prawie 100% szkół państwowych w Polsce, a więc i na Pomorzu, ma tę potrzebę zaspokojoną. W b. zaborze rosyjskim, gdzie ta sprawa zaczęła się rozwijać i miała najwięcej zrozumienia, już i samorządy i instytucje prywatne robią duże wysiłki, aby nadążyć Rządowi pod tym względem. Ugruntowawszy opiekę lekarską, pomyślano o zorganizowaniu pomocy dentystycznej dla dziatwy szkolnej. I pod tym względem również Rząd nasz przoduje w staraniach i może pochlubić się pięknemi rezultatami nawet na Pomorzu, gdzie brak kandydatów na te stanowiska szkolne. Z czasem przyszła kolej na polikliniki szkolne, w których dziatwa szkolna bezpłatnie u specjalistów zasięgać może porady na zlecenie swoich lekarzy szkolnych. Takie polikliniki względnie poradnie szkolne mamy w miastach uniwersyteckich przedewszystkiem, gdzie o specjalistów nie trudno. Do przedstawicieli opieki lekarskiej nad szkołami zaliczyć trzeba również i higjenistki szkolne jako pomocnice lekarzy w szkołach i poza szkołami. Pracownice te okazały się nadzwyczaj pożyteczne dla szkół powszechnych. Samorządy, bo one tylko prawie wprowadzają i opłacają higjenistki szkolne, nie skąpią stypendjów dla kandydatek do tego zawodu w swoich środowiskach. Przy ogromnym obecnie popycie za higjenistkami, ten sposób pozyskiwania ich do szkół wydaje mi się bardzo praktyczny. Wracam do lekarzy. Byłoby bardzo korzystne dla dzieci, gdyby oni na terenie szkół powszechnych — przynajmniej w miastach — pracowali na tych samych zasadach, jak w szkołach średnich. Postulat ten nie da się jednak wszędzie przeprowadzić, a po wsiach praktycznie jest on bez znaczenia. Opieka lekarska nad szkołami powszechnemi opiera się na innych podstawach organizacyjnych. Do szkół zachodzić corocznie z urzędu zobowiązani są lekarze powiatowi. Życie pokazuje — przynajmniej na Pomorzu — że lekarze ci z różnych powodów nie mogą zadośćuczynić tym obowiązkom. Są szkoły, które latami całemi nie widziały u siebie lekarza wogóle. Zresztą nie możemy oczekiwać od lekarza powiatowego, choćby on nawet i jeździł corocznie do szkół, tego wszystkiego, czego wymagamy od lekarza szkolnego. Nie negując nadzoru rządowego lekarza nad szkołami, myślano nad lepszym sposobem zapewnienia im opieki lekarskiej. W miastach więc magistraty kontraktują lekarzy dla nich odpowiednich i do pomocy dodają im higjenistki szkolne. Dla inspektoratów praktyczne okazało się dzielenie ich na rejony i przekazywanie opieki higjenicznej nad szkołami w ich obrębie osobnym lekarzom. Rejonowych lekarzy angażują i opłacają sejmiki powiatowe. Dużo można rozwodzić się nad kwestją częstości wizytowania każdej szkoły w rejonie i związanego z tem wynagrodzenia lekarzy rejonowych. Mojem zdaniem lepszem od pogłównego jest płacenie wedle wizyt, przyczem dla celów budżetowych można zgóry ustalić minimum i maximum tych wizyt lekarskich w roku na jedną szkołę. Ponieważ ze sprawą wynagrodzenia lekarzy wiąże się zakres ich obowiązków, trzeba stosownie do niego instrukcje ich czynności ścieśniać lub rozszerzać. Takie też instrukcje były opracowane i samorządom do wiadomości podane. Według mego zapatrywania trzeba te instrukcje traktować jako wzory do opracowania specjalnych norm dla danych warunków. W zasadach instrukcyjnych musi być jedność, lecz w szczegółach może być stosowana rozmaitość.

Po tem naszkicowaniu organizacji opieki lekarskiej nad szkołami, przejdę teraz do nakreślenia obrazu tejże opieki na Pomorzu. Aby nie wracać potem do tej sprawy, już teraz powiem, że pomorskie szkoły po-

wszechne nie mają jeszcze nigdzie dentystów szkolnych u siebie, ani też nigdzie u nas niema jeszcze poradni (poliklinik) szkolnych.

Na 1266 szkół na Pomorzu 201 t. j. 15.87% było w roku 1928 zwizytowanych przez lekarzy. Z liczby tej 156 szkół t. j. 77.61% zwiedzonych przypada na lekarzy powiatowych 44 t. j. 21.89% na lekarzy kontraktowych i 1 szkoła lekarza niezakontraktowanego. Lekarze powiatowi pamiętali o szkołach w 13 inspektoratach; w 6-ciu inspektoratach szkół nie zwiedzili zupełnie, a w 2 pozostałych nic o tem niewiadomo (Brusy i Starogard). Najmniej, bo tylko jedną szkołę zwiedził lekarz powiatowy w inspektoracie szkolnym Tczew. Po tym idzie inspektorat Chełmża i Nowe po 2 szkoły. Najwięcej szkół zwiedził lekarz powiatowy w inspektoracie chojnickim, bo aż 43 t. j. 82.69% ich ogółu. Brodnicki powiat zajmuje 2-gie miejsce pod względem liczby wizytowanych szkół (44 — 44.88%, a 55 wizyt), lubawski 3-cie (24 — 26.08%). Pośrednie miejsca obejmują inspektoraty sępoleński (16.66%), tucholski (13.72%), grudziądzki (11.11%) i wejherowski (10%). Reszta inspektoratów nie przynosi nawet po 3%. Z tego zestawienia widać, że po urzędowym obowiązku zwiedzenia szkół przez lekarzy powiatowych czegoś pewnego i stałego, nacoby liczyć było można, spodziewać się nie trzeba. Nawet i ten skromny % (12.32 — w stosunku do 1266 szkół) jeszcze bardziej mizernie będzie wyglądał, jeśli zważymy, że wizytacje szkół ze strony lekarzy powiatowych są przypadkowe, krótkie i przymusowe. Najczęściej dochodzą one do skutku z racji wybuchu jakiejś epidemji chorób zakaźnych w danej miejscowości. Podczas tych urzędowych wizytacyj zwraca się przedewszystkiem uwagę na stan sanitarny budynku szkolnego i jego obejścia. Dzieci jako takie schodzą wtedy na plan dalszy, albo jak zazwyczaj się dzieje w orbitę bezpośredniego zainteresowania wizytującego nie wchodzą. Rejonowy lekarz kontraktowy w przeciwstawieniu do powiatowego nie zwiedza szkół przy sposobności; on jedzie na wieś specjalnie do szkoły i z ułożonym planem działania. Jego obowiązuje na mocy umowy nie tylko sam budynek szkolny, ale i dzieci w nim siedzące. Nic dziwnego zatem, że i efekt pracy szkolnej tego lekarza w porównaniu z takimże efektem lekarza powiatowego będzie inny, a przytem stały i obliczyć się dający. Na Pomorzu działało w roku 1928 13 lekarzy kontraktowych. Rozdzielnik ich był następujący: Chełmża 1 lekarz na 3 szkoły, Chojnice 1 na dwie, Golub 1 na 1-ną, Grudziądz 1 na 8, Kowalewo 1 na 1-ną Podgórz 1 na 1-ną, Skarszewy 1 na 1-ną, Toruń 2 na 10 i Tuchola 4 na powiat. Jest do pewnego stopnia zbytkiem na obecne warunki jeden lekarz na jedną szkołę powszechną, zwłaszcza nie dużą. Pod tym kątem z zazdrością mógłby Toruń patrzeć n. p. na Golub gdyby nie jedno ale. Tego rodzaju zbytek zależy od godzin pracy lekarza w szkole. Jeżeli z tego punktu wyjdziemy, to pokaże się, że na Pomorzu najlepiej jest postawiona opieka higjeniczno-lekarska nad szkołami powszechnemi w Toruniu, bo tu lekrze szkolni obowiązani są pracować w każdej szkole przynajmniej jeden raz tygodniowo i to nie dorywczo, ale od 2 — 4 godzin. Instrukcja dla nich opracowana przez Kuratorjum, jest uproszczoną modyfikacją instrukcji ministerjalnej dla lekarzy szkolnych państwowych zakładów średnich. Mogę powiedzieć, że Toruń zapoczątkowania swej organizacji opieki lekarskiej nad szkołami powszechnemi przed innemi miastami w Polsce wstydzić się nie potrzebuje. Z 34 pozostałych szkół pod opieką lekarzy kontraktowych, 3 zwiedzane były jeden raz na miesiąc, 1-na dwa razy na miesiąc, 11-cie 1 raz na kwartał, a 19-cie 1 raz na rok. Do wizyt kwartalnych zobowiązany jest lekarz szkolny w Grudziądzu. Jak z tego widać, to szkół mających, wizytacje kwartalne i roczne jest najwięcej, bo aż 30 razem. Należy mieć nadzieję, że te oszczędnościowe tendencje na opiece higjenicznej to tylko próby, to tylko sondowanie możliwości i skutków pracy na tem polu. Cieszyć się trzeba, że początek już został zrobiony i ufać, że odtąd opieka organizacji nadzoru lekarskiego nad szkolnictwem na Pomorzu nie stanie na miejscu, lecz z roku na rok potężnieć

i rozrastać się będzie. Przecież do tej pory wogóle nie było tu zrozumienia opieki; kiedy jednak zrozumienie to zrodziło się, to zmarnieć chyba mu nie dadzą. Nie wiele będę mógł powiedzieć o higjenistkach w 2-ch szkołach na Pomorzu — wspominać nie warto, podobnie jak o chęci wciągnięcia do szkoły sanitarjuszek z powiatowych ośrodków zdrowia (2 inspektoraty), choć ta ostatnia myśl wydaje mi się bardzo racjonalna i godna upartej próby tam, gdzie takie ośrodki zdrowia funkcjonują. Do dziedziny humorystyki należy pomysł jednego nauczyciela w kartuskim zastąpienia higjenistki szkolnej swoją służącą, bo pomysł ten był wyrazem pojmowania roli i zadań higjenistki na terenie szkolnym.

Kończąc omawiane sprawy opieki higjeniczno-lekarskiej nad szkołami, byłbym rad mogąc w związku z nią przedstawić stan zdrowotny młodzieży w wizytowanych szkołach. Niestety mimo odpowiednich zarządzeń Dep. Służby Zdrowia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Władz Szkolnych, zebranie odnośnego materjału było niemożliwe do tej pory. Może pewne światło na to zagadnienie, przez pryzmat analogji oczywiście, rzucą nam sprawozdania lekarzy powiatowych z Brodnicy i Chojnic t. j. z tych inspektoratów, w których najwięcej szkół przez lekarzy urzędowych zwizytowanych zostało. W brodnickim w 44 szkołach znaleziono 41 dzieci brudnych, 85 zawszanych i 1 ze świerzbem. Ponieważ liczba szkół wizytowanych stanowi bez mała połowę szkół wszystkich w tym inspektoracie, nie trudno wobec tego plus minus mieć pogląd na jego całość zdrowotną dzieci. Z jaglicą znaleziono 27 dzieci, niedowidzących 20, głuchawych 4, kalek i ułomnych 14. Zupełnie zdrowych było 1100 dzieci. Jeżeli porównamy to zestawienie z chojnickim inspektoratem szkolnym, to przekonamy się, że co do dzieci brudnych, zawszonych i z jaglicą odnośne cyfry są o połowę prawie niższe na korzyść chojnickiego, jakkolwiek według zwiedzonvch szkół powinny być od brodnickiego o 100% prawie wyższe. Co do niedowidzących i głuchych, to ich w chojnickim prawie nie było. Pod względem za to kalek i ułomnych ilościowo cyfry obu inspektoratów omal że się schodzą (14 i 11), a odnośnie do dzieci zdrowych, to ilość ich w chojnickim dochodzi do wysokości 867. Nie wdając się w analizę podanych cyfr, stwierdzić muszę, że są one oznaką należytego wykonania wizytacji szkolnej przez danych lekarzy nie w sensie wykazania się liczbami statystycznemi, a przez sposób, w jaki oni do tych liczb doszli. Mam na myśli to, że lekarze ci, aby te cyfry otrzymać, dzieci obejrzeli. A że obejrzenie pociąga za sobą naturalną z punktu widzenia etyki lekarskiej tendencję naprawy stwierdzonego zła, więc niewątpliwie dzieci, a nie statystyka na tem skorzystały. A o to przecież chodzi higjenistom szkolnym, dla których statystyka w takich wypadkach jest sprawdzianem roboty i jej skutków. Żeby ten pogląd nie zasłużył na zarzut dowolnych przypuszczeń dodam, że lekarze, o których mowa, starali się dzieci same zainteresować sprawami ich zdrowia i choroby, odbywając z niemi pogadanki. Tych ostatnich w brodnickim było 18, a w chojnickim 24. Gdyby zatem tej tendencji naprawy zła nie było, to znaczy gdyby wizytacja urzędowa była szablonem, a nie wyrazem zrozumienia jej celu, nie byłoby i tych pogadanek do prowadzenia których lekarz powiatowy nie jest zobowiązany.

Ażeby wyczerpać wreszcie sprawę sanitarną szkół pomorskich, nie od rzeczy będzie, gdy poświęcę parę słów przejściowemu zamykaniu ich z powodu epidemji chorób zakaźnych. Takich zamknięć w roku 1927/28 było 58 czyli 4.08% ogółu szkół. Z tej cyfry: 50 przypada na odrę, 4 na płonicę, 2 na koklusz i 2 na dur brzuszny. Najwięcej zamkniętych szkół (17) było w inspektoracie lubawskim, potem chełmżyńskim (9), potem brodnickim i wejherowskim (po 6). Z kolei idzie pucki(4), starogardzki (3), gniewski (2), a wreszcie chojnicki, kartuski, świecki i wąbrzeski po 1-nej.

Wpojenie dzieciom potrzeby czystości, to jedno z kardynalnych zadań higjenisty szkolnego. „Czystość to zdrowie" oto hasło, z którem idzie on do walki z brudem i niechlujstwem wśród społeczeństwa, posługując się w niej

dziećmi szkolnemi. Wspomniałem już o kąpieliskach i o umywalkach szkolnych. Teraz pragnę uzasadnić te wysiłki sprawdzaniem czystości naszej młodzieży, zastosowanym na okres dwuletni przez Ministerstwo W. R. i O. P. Chodzi tu o wszawicę w szkołach. W roku 1927-ym zbadano na wszawicę 103.495 dzieci czyli 87.84% ich ogółu w szkole. W liczbie tej było 5.382 czyli 5.20% dzieci zawszonych. W roku 1928 zbadanych zostało 100.039 czyli 87.39% dzieci szkolnych; wszawicę miało 4.198 czyli 4.20% zbadanych. Gdyby można na fundamencie tych cyfr budować horoskopy, to za jakie 5 lat w pomorskiej szkole nie powinno być dzieci zawszonych. Cieszyć się należy, że w ogromnej większości inspektoratów szkolnych poziom zawszenia dzieci opadł w ciągu jednego roku. Żadnej poprawy nie wykazywał w tym czasie inspektorat starogardzki (4% ogółu młodzieży zbadanej). Podniesienie się wszawicy stwierdzono w chełmińskim (z 5. 21. na 6.35%) i miejskim toruńskim (z 9.68 na 14.95%). Wytłumaczyć tego podniesienia się wszawicy w inspektoracie chełmińskim nie umiem, a co do Torunia, to uważam podskok jej za kwestję dokładności przeglądu dzieci przez nauczycielstwo (w roku 1926/27) i przez lekarzy szkolnych w roku 1927/28. .W roku szkolnym 1926/27 najwyższy procent zawszenia dzieci (10.37) wykazywał inspektorat wąbrzeski; po nim szedł Toruń m. (9.68). W rok później Toruń zepchnął wąbrzeski na swoje, a sam zajął jego miejsce. Trzecią lokatę w tymże okresie sprawozdawczym miał inspektorat chełmiński (6.35%), czwartą chełmżyński (5.87%), a piątą działdowski (5.39%). Najmniejszy procent zawszenia dzieci szkolnych w roku 1927 wykazywał inspektorat tczewski (1.10%), który i w rok potem nie dał się z tej pozycji zepchnąć, a owszem jeszcze więcej się na niej umocnił (0.89%). Po nim szedł sępoleński (2.74 i 1.31%) i ostatnio chojnicki (1.94%). Największym efektem w walce z wszawicą w szkole poszczycić się może inspektorat pucki (z 8.49%) spadł na 4.31%) potem wąbrzeski (z 10.37 na 6.52%), a wreszcie lubawski (z 7.57 na 4.59%).

Wychodząc z założen a, że głodujące dziecko nie może podołać obowiązkom szkolnym, higjeniści zwrócili swoją uwagę na jego dożywianie w szkole. Jak ta sprawa powinna wyglądać i jak należałoby ją zorganizować, mógłby wyjaśnić osobny referat. Tutaj ograniczyć się muszę na podkreśleniu swego zapatrywania, że najwięcej odpowiadałoby interesom wychowawczym dożywianie przymusowe wszystkich dzieci w szkole. Byłoby rzeczą organizacji urządzić to tanio dla płacących, bezpłatnie dla biednych, a dobro i zdrowo dla wszystkich. Na Pomorzu sprawa dożywiania dzieci w szkole jest w stadjum rozwoju. Śledząc jego postęp, stwierdzam pewien rys charakterystyczny, który mi się niepodoba. Dożywianie powinno iść nie po linji najwygodniejszej, ale zato nie prowadzącej do ogółu dzieci. Zdaje mi się, że nie brak zasobów materjalnych rodziców, lecz brak u nich poczucia jedności i niechęć do organizowania się w imię dobra dorastającego pokolenia, jest przyczyną tego, że szkoła opiera przeważnie tę akcję wyłącznie dla najbiedniejszych swych dzieci na subwencjach magistrackich. Tak być nie powinno z racyj pedagogicznych, a nawet sit venia verbo kupieckich, jeśli się tę sprawę i pod takim kątem widzenia rozważy. Nie uwzględniając inspektoratu Brusy i Starogard — to 36 szkół z całego okręgu pomorskiego stosowało u siebie dożywianie. Wchodzą tu w rachubę tylko szkoły miast i miasteczek, a wyjątkowo ze wsi. Dożywianie 3.600 dzieci. Jeżeli ustosunkujemy tę ilość do ilości ogólnej dziatwy szkolnej w tych miejscowościach, to wyjdzie z tego 18.09%. Najwięcej dzieci liczbowo w roku 1928 dożywiał Toruń, bo aż 1020, po nim idzie Grudziądz z 762. Te imponujące cyfry stracą nimb swej wielkości w porównaniu ze Świeciem, które dokarmiało 56.92% ogólnej liczby swych dzieci szkolnych. Toruń wykazać się może tylko 21.38%, a Grudziądz 18.09%. Po Świeciu najwięcej wysilało się Chełmno 27.72%, potem Brodnica 23.25%, a wreszcie Sępolno 22.71%. Toruń zajmuje zatem pod tym względem tylko 5-te miejsce a Grudziądz 6-te. Najmniej wysilała się na dożywianie Tuchola

(4.43%), dając się wyprzedzić nawet wsi Kiełpinow (7.50%) gdzie ks. proboszcz 7-mioro dzieci swoim kosztem dożywiał. W gronie 17 miejscowości, w których dożywiano dziatwę szkolną uderza brak Chełmży to jest tej gminy, w której zdaniem orjentujących się w stosunkach ekonomicznych Pomorza, jest najwięcej biednych. Wszystkie dzieci dożywiano bezpłatnie. 57% ogólnych kosztów tej akcji pokryły samorządy, a 43% wspólnie t. j. samorządy, instytucje i zrzeszenia społeczne, oraz osoby prywatne. W formie dożywiania wyróżniam 6 szkół dających śniadanie I-sze, 22 szkół dających śniadanie II-gie, 1 szkołę obiad i 7 szkół śniadanie i obiad. Ostatnia i przedostatnia kategorja szkół była tylko w Toruniu, co na pochwałę pod jego adresem zasługuje. Nie obojętną jest rzeczą w całej akcji — jak długo i kiedy to dożywianie w szkole stosowano. I pod tym względem Toruń, a po nim Chojnice, na zaszczytne wyróżnienie zasługują, bo wprawdzie nie we wszystkich, ale w przeważnej ilości swych szkół dożywiały one dzieci przez cały rok szkolny. Inne miasta załatwiały się z tem prędzej n. p. Chełmno II i III, Skarszewy I i II, Kowalewo I, II i III, Tczew od X — V wł., Grudziądz choć nie wszędzie od XII — IV wł., Działdowo od XI — V wł., i t. d. Jak z tego widać porą dożywiania szkolnego była głównie zima i przednówek, a więc czas kiedy akcja ta jest najbardziej pożądana i wskazana.

(Dok. nast.) Dr. J. Ciosłowski, Toruń.

KRONIKA.

— **P. Helena z Mieczyńskich Olszewska** (Warszawa), instruktorka wychowania fizycznego w seminarjach nauczycielskich została odznaczona Krzyżem Oficerskim Polski Odrodzonej.

— **Polonica w prasie zagranicznej.** *The Journal of Health and Physical Education* (Michigan) podaje w zesz. z maja (Nr. 5) b. r. jeden z rozdziałów raportu prof. E. Piaseckiego do Sekcji Higjeny Ligi Narodów, a mianowicie o wychowaniu fizycznem w uniwersytetach europejskich (patrz „W. F." zesz. 1 z 1929 r.). Na wstępie artykułu umieszczono fotografję autora, prof. dr. E. Piaseckiego.

Zeitschrift für Schulgesundheitspflege und soziale Hygiene (Heidelberg) wydrukowało w zesz. z maja (Nr. 5) b. r. artykuł Dr. L. Regmunt-Sobieszczańskiego (Warszawa) o *tuberculum Carabelli.*

— **Statut Centr. Inst. Wych. Fiz.** W sprawie połączenia Państw. Inst. Wych. Fiz. w Warszawie i Centr. Szkoły Wych. Fiz. w Poznaniu w jeden zakład naukowy p. n. Centr. Inst. Wych. Fiz. w Warszawie na Bielanach wydało Min. Spraw Wojsk. i Min. Wyzn. Rel. i Ośw. Publ. w porozumieniu z Min. Spraw Wewn. zarządzenie, które m. i. zatwierdza statut Centr. Inst. Wych. Fiz., dołączony do wyżej wymienionego rozporządzenia (Dz. Urz. Min. Wyzn. Rel. i Ośw. Publ. Nr. 3 z dn. 18. III. 30 r., poz. 30).

— **I. Polski Zjazd w Sprawie Badania i Zwalczania Reumatyzmu,** który organizuje Tow. Zwalcz. Reum. w Polsce z siedzibą w Warszawie przy współudziale Stow. Lekarzy Zdrojowych i Komisji Zdrojowej w Inowrocławiu, odbędzie się w Inowrocławiu dn. 6—7 września br.

— **Nowe czasopismo.** Zrąb. Kwartalnik poświęcony zagadnieniom wychowania obywatelskiego. Adres red.: Warszawa, Al. Ujazdowska 37 m. 23; adm. Warszawa, Chmielna 33 m. 5.

— **Dlaczego cukier?** Związek Polskich Związków Sportowych ogłosił (patrz dział ogłoszeniowy), że rozpisuje dwa wielkie konkursy, których właściwym celem jest wpłynięcie na wzmożenie konsumpcji cukru przez sportowców. Kwestja djety sportowca jest zagadnieniem wagi pierwszorzędnej, gdyż odżywienie wpływa niezmiernie na wydajność pracy.

M. i. cukier jest ten węgiel, który pcha naprzód ludzką lokomotywę, to ten opał, który zaspakaja pragnienie spalających się muskułów. Sportowiec jest ciągle w ruchu. A zwiększona działalność kinetyczna wymaga zwiększenia dawki węglowodanów, których idealnym przedstawicielem jest właśnie cukier. Teoretycy twierdzą, że normalną dla czynnego sportowca ilością spożywanego dziennie cukru jest 1/4 kg. Do tego nam w praktyce naogół jeszcze bardzo daleko, gdyż jesteśmy jednym z narodów, spożywających cukru najmniej. Wzmożenie konsumcji cukru, wzmożenie energji życiowej Polaków — jest sprawą ważną nietylko dla świata sportowego, żądnego wawrzynów olimpijskich, lecz dla całego kraju.

— **Czy loty międzyplanetarne są możliwe dla człowieka?** Wyobraźmy sobie, że technika współczesna pokona wszystkie trudności związane z szybkością i ciążeniem i że lot międzyplanetarny stanie się technicznie wykonalny. Czy moglibyśmy wtedy złożyć wizytę sąsiednim planetom? Nie, jest to dla człowieka stanowczo niemożliwe. A przeszkodą nie do pokonania jest tu nasze własne serce. Serce jest pompą, która zapomocą swych mięśni tłoczy krew do tętnic. Praca serca jest więc ściśle związana z ciężarem krwi. U człowieka krew waży około 5 kg. Mięśnie serca są więc dostosowane do takiego ciężaru. Ale przecież ciężar wszystkich ciał zależy od ciążenia ziemskiego. Na Jowiszu, 1200 razy większym od ziemi, siła ciążenia musi być odpowiednio większa. Krew człowieka, którą serce musiałoby wprawiać w ruch, miałaby tam olbrzymi ciężar 1000 kilogramów! Jest rzeczą jasną, że serce nasze nie podołałoby takiej pracy. Gdybyśmy nawet szczęśliwie wylądowali na Jowiszu, to tam spotkałaby nas niezwłocznie śmierć, gdyż obrót krwi w naszym organiźmie ustałby niezwłocznie. Równie fatalne rezultaty miałoby znaczne zmniejszenie sił ciążenia (np. na księżycu). Obieg krwi stałby się zbyt szybki, a to wywołałoby zkolei szereg objawów chorobowych, a wkońcu — śmierć. Granice siły mięśni naszego serca stanowią więc niepokonalną przeszkodę dla planowanych podróży międzyplanetarnych. Czy wobec tego należy uważać prace wszystkich rakietowców za nierealne mrzonki? Bynajmniej! Ale z jednem zastrzeżeniem: pasażerami wszelkich samolotów międzyplanetarnych mogą być najróżnorodniejsze automaty i aparaty samomierzące i samorejestrujące; ale w żaden sposób żywe istoty. Gdyż te ostatnie skazane są w każdym wypadku na niechybną śmierć. („Wiedza i Życie").

— **Ile młodzieży kształci się w Polsce.** Ogólna ilość uczniów płci obojga we wszystkich szkołach początkowych, średnich i wyższych Rzeczypospolitej Polskiej wynosi 3¾ miljona. Z tej liczby na szkoły początkowe przypada 3½ miljona, na średnie — 205.000, na wyższe — 43.000. Wśród uczniów szkół średnich, katolików jest 67%, izraelitów 22%, greckokatolików 4%, ewangelików 4% i prawosławnych 3%. Ogólna liczba studentów i studentek w Polsce wynosi 43.249 osób; w tem katolików — 28.865, izraelitów — 8.407, grecko-katolików 1.977, ewangelików — 1.037 i prawosławnych — 784.

— **Specjalny zeszyt turystyczny**, zawierający bardzo ciekawe artykuły o wycieczkach, ich organizowaniu itd. wydała redakcja „Startu" (Warszawa, Górnośląska Nr. 20) — Rok IV, zesz. 11.

RÉSUMÉS DES PRINCIPAUX ARTICLES ET COMMUNIQUÉS.

Les Polonais à Stockholm. A la solemnité du 25-me anniversaire de l'Union des Sociétés gymnastiques à Stockholm (le 6-9 juin) ont participé de la part de Pologne: ie colonel W. Osmolski, directeur le l'Institut Central de l'Education Physique, les inspecteurs W. Sikorski comme delegué du Ministère de l'Instruction Publ. et de l'Institut Supérieur de l'Educatio-Physique à l'Université de Poznań, Z. Wyrobek, delegué du Conseil scienn

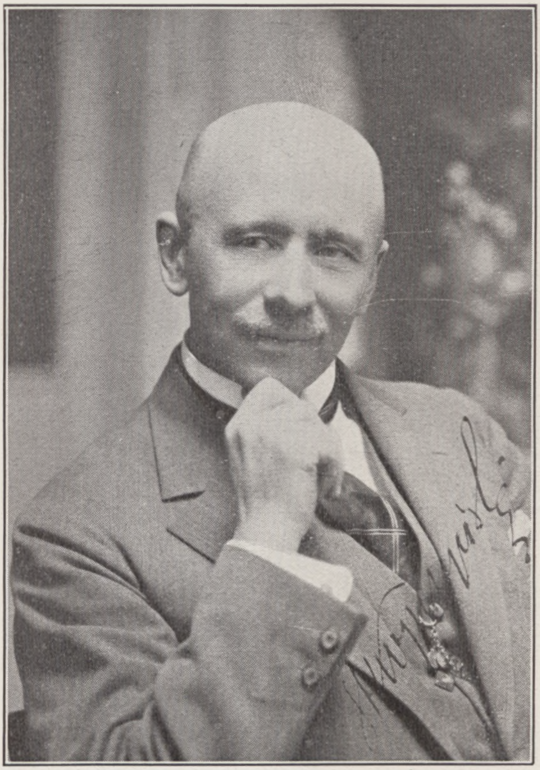
tifique de l'Education Physique, J. F i g n a, delegué de l'Institut Supérieur de l'Education physique à l'Université de Cracovie, les delegués des Sociétés de gymnastique „Sokół" M-me F a z a n o w i c z, M. J. F a z a n o w i c z, M-me J. B i e r n i a k i e w i c z, M. T. B i e r n i a k i e w i c z, et le groupe démonstratif masculin comprenant 16 membres. La démonstration d'une leçon de gymnastique a remporté un succès même auprès des excellents groupes suédois. Ce groupe était sous l'égide de l'instructeur de l'Institut Central de l'éducution physique, capitaine S z u s z k i e w i c z. En dehors de la solemnité du 25 anniversaire, la délégation polonaise prit part, aux jours suivants, au Congrès International de l'Education physique.

— **Les asiles nocturnes scolaires.** Le Ministère de l'Instruction Publique a organisé, sur le terrain de la Pologne entière, des asiles pour faciliter le tourisme à la jeunesse des deux sexes ainsi qu'aux adultes. On a, de plus, publié un indicateur de ces asiles. Dans ces indicateurs sont énuméres les adresses des asiles dans tous les départements, ce qui facilite le préparation des programes d'excursions touristiques. Les auteurs ont additionné les indications générales, hygiéniques, les commandements pour les jeunes touristes et un catalogue des guides.

KUPON ULGOWY „WYCHOWANIA FIZYCZNEGO" XI, 7-9

Prenumeratorzy nasi otrzymają przy zakupie wydawnictw pedagogicznych, dydaktycznych i metodycznych nakładu S-ki Akc. „**Książnica - Atlas**" **Lwów Czarnieckiego 12** 15% od cen katalogowych. Przy zamówieniach należy się powołać na nasze czasopismo i dołączyć niniejszy kupon.

Czcionkami Drukarni św. Wojciecha w Poznaniu.



DR. MED. STANISŁAW KOPCZYŃSKI

Naczelny wizytator higjeny szkolnej w Ministerstwie Wyzn. Religijnych i Oświecenia Publicznego.